మన దేశానికి భారత దేశమనే పేరు కలదు. భారత శబ్దానికి అర్థం ఏమిటి?

భారత అనే శబ్దంలో మూడు అక్షరాలు ఉన్నాయి. **'భా'** అనే అక్షరానికి ప్రకాశమని, **'ర'** అంటే రమించడం అని, **'త'** అంటే తరించడం అని అర్థం. జ్ఞాన మార్గంలో రమించి తరించేవాడు భారతీయుడు. అందుకే మన భారతదేశాన్ని **'కర్మభూమి'** అని, ఇతర దేశాలను **'భోగభూములని'** అంటారు.

కర్మభూమికి భోగభూమికి గల తేడా ఏమిటి?

భారత దేశంలో **'కర్మ'** కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడినది. కర్మను ప్రధానంగా పరిగణించి దానినే ఆచరిస్తూ జీవనం సాగిస్తారు. ఇతర దేశాలలో **'భోగానికే'** ప్రాధాన్యత. వాటిని పొందేందుకే వారు జీవనం సాగిస్తారు. కావున ఈ రెండింటి మధ్య చాలా వ్యత్యాసముంది.

కర్మ అంటే ఏమిటి?

భారతీయ సంస్కృతిలో జన్మించిన ప్రతి హిందువు వేద శాస్త్రములనే ప్రామాణికంగా భావిస్తాడు. మనిషి మనుగడకై వేద శాస్త్రాలు యోగ్యమైన జీవన విధానానికి తోడ్పడే కర్మలను నిర్దేశిస్తున్నాయి. అట్టి శుభప్రదమైన కర్మలనే ఆచరిస్తూ తాత్విక చింతనతో జన్మను చరితార్థం చేసుకుంటారు హిందువులు.

హిందూ అంటే?

సంస్కృత వ్యాకరణంలో 'హిమ్' అనే ధాతువుకు పాపము అని అర్థము. 'దూ' అనగా దూషయతి, ఖండయతి. కనుక హిందువనగా పాపరహితుడని అర్థం. సింధు నదికి, హిందూ మహాసముద్రానికి మధ్య భాగంలో నివసించే వారిని హిందువులని, వీరి విశిష్టమైన ఆచారవ్యవహారాలతో కూడిన సంస్కృతిని హిందూ ధర్మమని చెప్పబడింది.

హిందూ ధర్మం అని పిలవడం తప్పా?

తప్పే లేదు. సనాతన ధర్మంగా పిలవబడే మన ధర్మానికి హిందూ ధర్మమనే పేరుతో పిలవడం తప్పుగా ఎలా భావించ వచ్చు? పేరు గురించి పెద్ద రాద్దాంతం చేసుకోవలసిన పనిలేదు కానీ, మన ఆచార వ్యవహారాలను మరచిపోయి, దిగజారిపోకుండా హిందూ అనే పేరుతో వ్యవహరించడం దోషమేమీ కాదు.

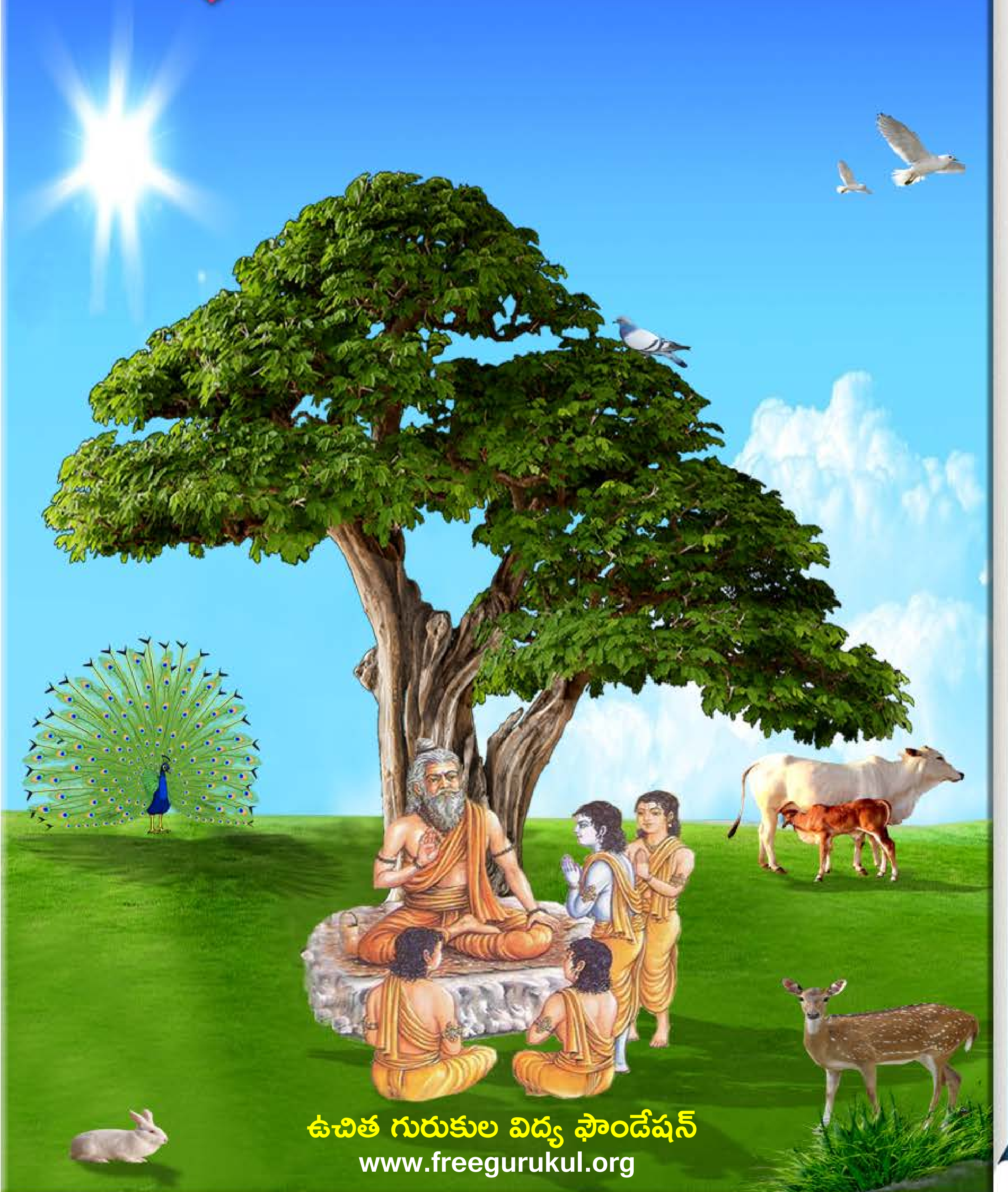
నేటి ధర్మ ప్రచారకులు ఈ విషయాన్ని గుర్తించాలి. అందుకై మన ప్రాచీన ఆచారాలను, ధార్మిక భావాలను, శాస్త్రాలను పరిరక్షించి రాబోవు తరం వారికి అందించే యోగ్యులైన అనుసంధాన కర్తలు కావాలి.

మతం అన్నా, ధర్మం అన్నా ఒకే అర్థాన్ని సూచిస్తుందా?

మనిషి యొక్క మతి (మనసు)లో కలిగిన భావననే మతమంటారు. వ్యక్తిని ఆలంబనగా చేసుకుని ఉద్భవించినవే మతాలు. మనం అత్యంత ప్రమాణంగా భావించే వేదాలను వ్యక్తులు ఊహించి చెప్పినవి కావు. త్యాగమూర్తులైన ఋషులు తపమాచరించి దర్శించిన సత్యాలను వేదములంటాము. అట్టి వేదములు నిర్దేశించిన మార్గమే ధర్మమార్గం. అందుకే మనది మతం కాదు. సనాతన ధర్మమని గ్రహించాలి. ధర్మమే మనకు ప్రధానం. శాస్త్రం సూచించిన మార్గాన్ని

కర్మయోగం

సందేహాలు



సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి


గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజి


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య


గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

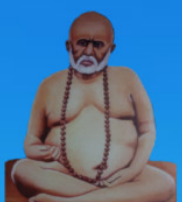

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ


గురు రామకృష్ణ పరమహంస


అమ్మ శారదా దేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయిబాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళ స్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..







"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని ఇంటర్నెట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. సేకరణ కర్త పేరు మాకు తెలియరాలేదు, అయినా వారు మంచి సేవ చేసారు కావున ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. దీనిద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
3) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో ఇంటర్నెట్ నుంచి సేకరించి ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

అనుసరించడమే ధర్మం. అట్టి శాస్త్రాన్ని ప్రామాణికంగా అంగీకరించే మన సంస్కృతిలో వ్యక్తిగతమైన ఆలోచనలకు, రాగద్వేషాలకు తావు లేదు.

సనాతన ధర్మం అన్నారు. సనాతనం అంటే ఏమిటి?

సనాతనం అంతే శాశ్వతంగా ఉండేదని అర్థం.

సనాతన ధర్మంలోని ఆచారాలను పాటించడం వల్ల లాభమేమిటి?

సనాతనధర్మశాస్త్రాలు మానవుని శ్రేయస్సుకై ప్రధానంగా రెండు విషయాలను బోధిస్తున్నాయి. (1) జీవన విధానం; (2) జీవిత లక్ష్యం. ఇవి రెండూ అర్థం కాని వారి జన్మ వ్యర్థమే. అందుకే జీవన విధానాన్ని, జీవిత లక్ష్యాన్ని **పురుషార్థాల** ద్వారా పొంద వచ్చని శాస్త్రాలు నిర్దేశిస్తున్నాయి.

పురుషార్థాలంటే ఏమిటి?

ధర్మార్థ కామ మొక్షములే పురుషార్థములు. ఈ లోకంలో ప్రతి వ్యక్తీ సుఖంగా జీవించాలని కోరుకుంటాడు. ఆ కోరికనే **"కామః"** అంటుంది శాస్త్రం. అట్టి సుఖాన్నిచ్చే పరికరములను పొందడానికి ధనం అవసరం. కనుక ధనాన్ని **"అర్థః"** అంటుంది. అయితే ఈ ధనాన్ని **'ధర్మ'** మార్గంలో ఆర్జించి తద్వారా జీవితంలో సుఖాన్ని, హాయిని, తృప్తిని పొందే జీవన విధానాన్ని శాస్త్రాలు నిర్దేశిస్తున్నాయి.

మనిషి జీవన విధానానికి **ధర్మ, అర్థ, కామములు** ప్రధానమైన అంశములైతే, మనిషి యొక్క జీవిత లక్ష్యానికి **'మోక్షమే'** అత్యంత ప్రధానమైన అంశముగా శాస్త్రాలు పరిగణిస్తున్నాయి. అట్టి జీవన విధానాన్ని, జీవిత లక్ష్యాన్ని పొందాలనుకునే వారికి ఆశ్రమ ధర్మాలను ప్రబోధిస్తున్నాయి.

ఆశ్రమ ధర్మములంటే ఏమిటి?

ఆశ్రమ ధర్మములంటే జీవన విధానానికి, జీవిత లక్ష్యానికి శాస్త్రం సూచించిన నిర్దిష్టమైన పంథా అని అర్థం. జీవిత లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలనుకునే వ్యక్తికి ముఖ్యంగా జీవన విధానం పట్ల అవగాహన అవసరం. జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోలేనివాడు జీవిత లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం అసాధ్యమే. అందుకే మన సనాతన ధర్మ శాస్త్రాలు మానవ జీవితాన్ని (1) బ్రహ్మచర్యాశ్రమం; (2) గృహస్థాశ్రమం; (3) వానప్రస్థాశ్రమం; (4) సన్న్యాసాశ్రమం గా పరిగణిస్తుంది.

బ్రహ్మచర్యాశ్రమం అంటే ఏమిటి?

ఇది ఒక రకంగా చెప్పాలంటే విద్యార్థి దశ. ఈ దశలోనే ప్రతి వ్యక్తీ తన జీవన విధానాన్ని, జీవిత లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. శిశువుకు మొట్టమొదటి గురువు తల్లి, తదుపరి గురువు తండ్రి. తరువాత **'ఆచార్యుడే గురువు'**. అట్టి గురువు వద్ద నియమ నిబంధనలతో తన విద్యార్థి దశ ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ దశనే బ్రహ్మచర్యాశ్రమం అంటారు.

గృహస్థాశ్రమం అంటే ఏమిటి?

బ్రహ్మచర్యాశ్రమాన్ని విడిచి వైవాహిక జీవితంలో అడుగు పెట్టడాన్ని గృహస్థాశ్రమం అంటారు. ఈ గృహస్థు ఎంతసేపూ ఉద్యోగం, వ్యాపారం, సంపాదన, సుఖాల వరకే పరిమితం కాకూడదు. మోక్షమనే చివరి పురుషార్థమైన జీవిత లక్ష్యాన్ని పొందేందుకు ప్రయత్నించాలి. అర్థ, కామములను ధర్మబద్ధంగా నెరవేర్చుకునే వ్యక్తికి క్రమేపీ మోక్షరూపమైన పరమాత్మను పొందేందుకు అవకాశాన్ని కల్పించేదే గృహస్థాశ్రమం.

ఈ దశలో స్త్రీ పురుషులు ఇరువురిని హిందూ ధర్మ శాస్త్రాలలో వివరించిన విధంగా పవిత్రమైన వైవాహిక వ్యవస్థతో కలుపుతారు. అనంతరం వారిరువురూ భార్య, భర్త అనే బాధ్యతాయుతమైన పాత్రలతో జీవితంలో ప్రధానమైన ఘట్టం లోకి అడుగిడుతారు. వారికి కేవలం విలాసము, సుఖ భోగాలే లక్ష్యం కాకూడదు.
విలాసవంతమైన పాలరాతి మేడలలో కుటుంబ సభ్యులు నవగ్రహాల్లాగా తలొక దిక్కుకీ చూస్తూ ఎడమొహం, పెడమొహం తో జీవిస్తుంటే అది గృహస్థాశ్రమం అనబడదు. ఆకలిలేని వాడికి పంచభక్ష్య పరమాన్న భోజనం ఎంత నిరుపయోగమో మమత, అనురాగం, ప్రేమ, ఆప్యాయత లోపించిన కుటుంబాలలో ఎన్ని మేడలున్నా, ఎంత ఐశ్వర్యం ఉన్నా అంతే. కుటుంబం లోని వారు కలసి మెలసి అన్యోన్యతతో తమ ధర్మాలను, బాధ్యతలను గుర్తించి సక్రమంగా నిర్వర్తించే విధానాన్నే గృహస్థాశ్రమం అంటారు.

భర్త యొక్క పాత్ర ఏ విధంగా ఉండాలి?

భార్య తన తల్లిదండ్రులను, తన వాళ్ళను, తన ఇంటి పేరును, గోత్రాన్ని వదులుకుని భర్తనే తన సర్వస్వమని భావిస్తుంది. అట్టి భార్య **'హృదయంతే దదామి'** అంటుంది. అనగా నా హృదయాన్ని నీకు సమర్పిస్తున్నానని అర్థం. భర్త **'తవచిత్త మనుచిత్తం భవతు'** అంటాడు. నీ హృదయం నన్ను అనుసరించుగాక అని అర్థం.

భౌతికమైన ఆకర్షణలకే పరిమితం కాకుండా ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవాలి. ఇచ్చిపుచ్చుకునే గుణాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఇబ్బందులు ఎదురైతే సర్దుకుపోయే స్వభావాన్ని కలిగి యుండాలి. భార్యను అర్థాంగిగా గుర్తించి అహంకారాలకు, అనుమానాలకు తావివ్వక అభిమానాన్ని, ఆనందాన్ని పంచుతూ భర్త తన పాత్రను గుర్తెరిగి గృహానికి యజమానిగా తనవంతు బాధ్యతను సదవగాహనతో పోషించాలి.

భార్య యొక్క పాత్ర ఏ విధంగా ఉండాలి?

భర్త యొక్క మనోభావాలకు, అభిరుచులకనుగుణంగా వ్యవహరించడం, పెద్దలను ఆదరాభిమానములతో సేవించడం వంటి ఉన్నత విలువలు గల భార్య కుటుంబంలో శాంతి, సామరస్యాలను నెలకొల్పుతుంది. అందుకే **'భార్యామూలమిదంగృహం'** అన్నారు. పరిస్థితులన్నీ అనుకూలంగా ఉన్నంత సేపూ బాగుండడం, ఏదైనా తేడా వస్తే వారి మీద కోపగించడం, ద్వేషించడం వంటి చర్యలు పనికిరావు. పరిస్థితులు బాగా లేనపుడు కూడా వాటిని అవగాహనతో పరిష్కరించుకో గలిగే సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకుంటూ అన్యోన్యతతో, సదవగాహనతో వ్యవహరించాలి.

గృహస్థుల పాత్ర కేవలం దాంపత్యమునకే పరిమితం చెందక సంతానం పట్ల సరైన అవగాహనతో తల్లి, తండ్రి అనే అత్యంత కీలకమైన పాత్రలతో సమర్థవంతంగా వ్యవహరించాలి.

తల్లిదండ్రుల యొక్క బాధ్యత?

సుపుత్రో సప్తమోరసః అనే నానుడి. అన్యోన్యమైన దాంపత్యంలో కలిగే సుఖం కన్నా ఉత్తమ సంతానం వలన కలిగే ఆనందం వర్ణనాతీతం. పిల్లలు మీ ప్రతిబింబాలని మరువకండి. మీలో కలిగే ప్రతీ భావాలు, గుణాలు, సంస్కార రూపంలో వారిలో దాగుంటాయి. కనుక మీ భావాలను, గుణాలను ఎప్పటికప్పుడు సంస్కరించుకుంటుండాలి. మీ ప్రవర్తన వారికి ఆదర్శవంతం కావాలి.

మీ తదనంతరం ఈ భూమిపై కొనసాగే మీ వారసులు ఎలా జీవిస్తే మీ వంశానికి, సమాజానికి హితం చేకూరుతుందో గ్రహించి ఆ మార్గంలో వారిని తీర్చి దిద్దేందుకై కృషి చేయండి. స్వార్థంతో రాగ ద్వేషాలకు లోబడి మానసిక వత్తిడికి, ఘర్షణకు గురికాకుండా సమర్థవంతులైన తల్లిదండ్రులు గా యోగ్యమైన భావితరానికి మార్గదర్శకులై మీ బాధ్యతలను నెరవేర్చుకోవాలి.

కుటుంబంలో కొన్నిసార్లు తీవ్రమైన వ్యతిరేకతను ఎదుర్కోవలసినపుడు ఎలా ప్రవర్తించాలి?

జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ కొన్ని ఒడి దుడుకులను ఎదుర్కోక తప్పదు . అవగాహనా రాహిత్యం వలన కుటుంబంలో స్పర్ధలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. పరిష్కరించుటకు సరియైన ఆలోచనా మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఒకవేళ మీ చేతులు దాటితే వాటంతట అవి సర్దుకునేందుకు కాలానికే అవకాశం ఇవ్వాలి. సర్దుకోకపోతే అవి పరమేశ్వరుని ఆజ్ఞగా భావించి వాటిని తట్టుకొనేందుకు మనసును సంసిద్ధ పరుచుకోవాలి.

నన్ను మాటలతోనో, చేతలతోనో బాధపెట్టే వారిని చూడగానే నాలో ద్వేషం కలుగుతోంది. ఇటువంటి వ్యతిరేక భావాల నుండి ఎలా బయటపడాలి?

బాధపెట్టే వారు తటస్థించినపుడు మనలో వ్యతిరేక భావాలు ఉదయిస్తాయి. పెనుగాలి తాకిడికి చెట్టు పడిపోకుండా నిలబడ గలగడం ఆ చెట్టు యొక్క బలాన్ని సూచిస్తుంది. అలాగే, కష్టాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన గలిగిన స్థాయి వారి మానసిక స్థైర్యాన్ని సూచిస్తుంది. ఈ స్థాయి కేవలం భగవదనుగ్రహంతోనే సిద్ధిస్తుంది. కనుక ప్రతీ గృహస్థు అనుక్షణం తనకు లభించిన దానిని భగవత్ప్రసాదంగానే స్వీకరించ గలిగే స్థాయిని అలవరచుకోవాలి. అట్టి వ్యక్తిలో రాగద్వేషాలు తొలగి క్రమేపీ వ్యతిరేకభావాల నుండి బయట పడగలిగే స్థితి చేకూరుతుంది.

నన్ను బాధ పెట్టే వ్యక్తి పరాయి వారైతే ఉపేక్షించవచ్చు. కానీ వారు మనతోనే కలసిఉండే వారైతే? నా కుటుంబ సభ్యులే అయితే? నేనేం చేయాలి?

వారి అవగాహనలో మార్పు తెచ్చేందుకు ప్రయత్నించాలి. అలా మారకపోతే మనమే మన దృక్పథాన్ని మార్చుకోగలగాలి. మంచి రుచికరమైన పదార్థాన్ని తింటున్నపుడు పొరపాటున ఒక్కోసారి నాలుకను కరుచుకుంటాం.

ఆ బాధ వర్ణనాతీతం. దాన్ని భరించలేం. అంతమాత్రం చేత నాలుకను బాధ పెట్టిన పళ్ళను రాలగొట్టం కదా! ఆ బాధను ఓర్చుకుంటాం. కారణం పళ్ళు, నాలుక రెండూ మనలో భాగాలే. అలాగే కుటుంబ వ్యవస్థలో అందరూ భాగాలేనని గ్రహిస్తే ఇతరుల వల్ల కలిగే దుఃఖాలను, బాధలను కూడా పరిపక్వ దృష్టితో అంగీకరించి సర్దుకు పోగలం.

ఈ అవగాహనతోనే మన వాక్కు, ఆలోచనలు సంస్కరించ బడతాయి. రాగద్వేష రహిత స్థితి ఏర్పడుతుంది. క్రమేపి మనసుకి శాంతి కలిగి అలజడి తగ్గుతుంది.

ఇటువంటివి చదువుతున్నంత సేపూ, వింటున్నంత సేపూ బాగుంటాయి. మళ్ళీ ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అన్నట్లుగా ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ఎదగలేకపోతున్నాం. ఎందుకని?

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో గురువులను ఆశ్రయించే సాధకులు రెండు రకాలుగా ఉంటారు. తమ విద్యుక్త ధర్మాలను నెరవేరుస్తూ భగవత్సంబంధమైన విషయాలను తెలుసుకోడానికి గురువును ఆశ్రయించే వారు ఒక రకమైతే, కేవలం భౌతిక వాంఛలను తీర్చుకొనేందుకే ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని, గురువును ఆశ్రయించేవారు ఇంకో రకం. ఈ రెండవ రకం వ్యక్తులకే పై ప్రశ్నలు ఉదయిస్తాయి. బ్రహ్మవిద్య లేక ఆధ్యాత్మ విద్య అనేది లౌకిక విద్య వలే సులభమైనది కాదు. తాత్కాలికంగా మీదపడిన సమస్యల వల్లనో లేక వయసు మీద పడుతోందనే భావనతోనో గురువును ఆశ్రయించి ప్రవచనాలు విన్నంత మాత్రాన వైరాగ్యం కలిగి జ్ఞానులైపోరు. గురువు బోధించే వాక్యాలను శ్రద్ధతో గ్రహించి సాధన ద్వారా అవరోధాలను దాటవచ్చు. ఈ సాధన వల్ల మానసిక దృక్పథంలో మార్పు కలిగి, భగవత్ చింతన పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

భగవత్ చింతన పట్ల ఆసక్తి పెరిగితే మరి ఉద్యోగాలకు, వ్యాపారాలకు, యితరత్రా వ్యవహారాలకు దూరమౌతామేమో?

అది సరి కాదు. తల్లి ఎన్ని పనులను నిర్వర్తిస్తున్నప్పటికి, ఉయ్యాలలో పడుకున్న శిశువుపై తన మనస్సు నిమగ్నమై యుంటుంది. అలాగని తను నిర్వర్తించే పనులలో అవకతవకలు ఉండవు. అలానే ఉద్యోగ ధర్మంలో గాని, వ్యాపారాలలో గాని, తన పోషణకై ఇతరత్రా వ్యవహారాలను నిర్వర్తిస్తున్నప్పటికి సాధకుడి హృదయం లో మాత్రం భగవత్ చింతన నిరంతరం సాగుతుంటుంది.

మరి తాదాత్మ్యం చెందకుండా ఈ లౌకిక ప్రపంచంలో వ్యవహారం చేయడం సాధ్యమేనా?

సాధ్యమే. ఈ స్థితి కేవలం విన్నంత మాత్రాన, చదివినంత మాత్రాన మనకు కలగదు. మనం ట్రైన్ లో ప్రయాణం చేయడం కోసం బెర్తు రిజర్వు చేసుకుంటాం. మనకు కేటాయించిన బెర్తును ఉపయోగించుకుని మన గమ్యం చేరగానే విడిచి పెట్టేస్తాము. అలానే ఈ లోకంలో మనకు సమకుర్చబడినవన్నింటిని ఏదో ఒకరోజున విడిచి వెళ్ళాలనే సత్యాన్ని గ్రహించి మానసిక సంసిద్ధతను అలవరుచుకోవాలి.

అట్టి వ్యక్తి చేసే ప్రతి పనిని ఈశ్వర నిర్ణయమేనని సంపూర్ణంగా భావిస్తాడు. తద్వారా లభించే ఫలాలను కూడా ఈశ్వర ప్రసాదంగానే స్వీకరిస్తాడు. ఈ భావననే కర్మయోగమంటుంది శాస్త్రం. ఈ వ్యక్తిలో లక్ష్య సాధనకు ఎదురుపడే

అవరోధాలను అధిగమించే సామర్థ్యం భగవదనుగ్రహం వల్ల సిద్ధిస్తుంది. గృహస్థు కేవలం భోగబుద్ధితో కాకుండా తన ధర్మాలను, కర్తవ్యాలను ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో ఆచరించి ఋణవిముక్తి పొందే ప్రయత్నం చేయాలి.

ఋణాలు ఎన్ని రకాలు?

(1) దేవ ఋణం;

(2) ఋషి ఋణం;

(3) పితృ ఋణం;

(4) భూత ఋణం;

(5) అతిథి ఋణం

వీటిని తీర్చుకోవాల్సిన పూర్తి బాధ్యతా గృహస్థులకు ఉన్నది.

దేవ ఋణం అంటే?

మనం పీల్చుకోవడానికి ప్రాణవాయువు, మనల్ని మోస్తూ పంటలివ్వడానికి భూమి, మన అవసరాలను, దప్పికను తీర్చే జలము మొదలగు ఈ పంచ భూతాలే మన జీవితానికి ఆధారములు. ఇవి భగవంతుని సృష్టిలో భాగములే. అట్టి ఈ పంచభూతాలే మనకు ప్రత్యక్ష దేవతలు. వాటికి మనం ఎంతో ఋణపడి ఉన్నాం. నీటి నిచ్చినందుకు జలం, వెలుగునిచ్చి నందుకు సూర్యుడు, ప్రాణాన్నిచ్చినందుకు గాలి మననుండి ప్రతిఫలం ఆశించడం లేదు కదా!! కనుక వాటిపట్ల కృతజ్ఞతా భావనతో ప్రతినిత్యం గృహంలో భగవదారాధనను నిర్వర్తించుటచే దేవ ఋణం తీరుతుంది.

ఋషి ఋణం అంటే?

మన శాస్త్రాలకు, సంస్కృతికి మూలం ఋషులు. వాటిని ప్రసాదించిన వారికి ఋణపడి యున్నాము. భౌతికంగా వారు మన ముందు లేకపోయినా, మన గురువును వారి ప్రతిరూపంగా భావించి, సద్బుద్ధితో వారిని సేవించాలి. వారు మనకందించిన శాస్త్రములను అధ్యయనం చేసి దానిని ఆచరించడం ద్వారా ఋషి ఋణాన్ని తీర్చుకోవచ్చు.

పితృ ఋణం అంటే?

మన జన్మకు కారకులైన తల్లి దండ్రులకు మనం ఋణపడి వున్నాం. వారు జీవించి ఉన్నంత కాలం కంటతడి పెట్టకుండా చూసుకోవాలి. మన వలన వారు ఏనాడూ కష్టపడకూడదు. ఎన్నడూ బాధ పడకూడదు. అంతేకాదు వారు మరణించిన పిదప శ్రాద్ధ కర్మలు, పిండ ప్రదానాలు వంటి కర్మలను ఆ తిథినాడు విధిగా నిర్వర్తిస్తూ పితృ ఋణం తీర్చుకోవాలి.

మరణించిన తల్లిదండ్రులకు శ్రాద్ధ కర్మలు చేయాలా?

తల్లిదండ్రుల ఋణాన్ని శ్రాద్ధ కర్మలను ఆచరించుట ద్వారానే తీర్చుకోగలము. శ్రద్ధతో చేసేదే శ్రాద్ధమంటారు. మన జన్మకు కారకులై, మనలను పెంచి పోషించినందుకు కృతజ్ఞతగా వారు జీవించి యున్నంతవరకు వారికి కావలసిన వసతి సౌకర్యాలను ఏర్పరచి సుఖ పెట్టాలి. అనంతరం వారికి శ్రాద్ధ విధులు నిర్వహించి ఋణం తీర్చుకోవాలి.

మనం నిర్వహించే శ్రాద్ధకర్మలు చనిపోయిన వారికి ఎలా అందుతాయి?

"ఋణానుబంధ రూపేణ పశుపత్ని సుతాలయ" ఋణానుబంధ రూపమే ఈ జన్మ. ప్రతి వ్యక్తికీ ఈ లోకంతో ఋణముంటుంది. తల్లిదండ్రుల ఋణాన్ని కొడుకు తీర్చడమే మన హిందూ సంస్కృతిలో విశిష్టమైన అంశం. వారి ఋణాన్ని తీర్చేందుకై కొడుకు నిర్వహించే శ్రాద్ధ కర్మలను పితృలోకంలో వసించే పితృదేవతలు స్వీకరిస్తారు. తద్వారా ఋణ విముక్తులై వంశాభివృద్ధిని, శాంతిని పొందుతారు.

స్వర్గస్థులైన తల్లిదండ్రులకు బ్రహ్మకపాలంలో శ్రాద్ధకర్మలు చేస్తే మరింక ఎప్పుడూ చేయనవసరం లేదని అంటారు. అది నిజమేనా?

మహాదోషం. అది బద్ధకానికి, సోమరితనానికి నిదర్శనం. అనుకోని అవాంతరం ఎదురై శ్రాద్ధకర్మ చేయలేకపోతే అప్పుడు బ్రహ్మకపాలంలో చేసిన తీర్థవిధి రక్షిస్తుంది. అంతేకాని మనం ఇంట్లో మూడు పుటలు సుష్ఠుగా తింటూ, సంవత్సరానికి ఒక్కసారి పెట్టే శ్రాద్ధాన్ని విస్మరించడం దోషం. బ్రహ్మకపాలం పేరు చెప్పుకుని మీ కపాలాన్ని సోమరితనానికి గురి కానివ్వకండి.

భూత ఋణం అంటే?

మనకు నిత్యజీవితంలో ఎన్నో జీవరాశులు సహకరిస్తున్నాయి. కనుక వాటిపట్ల మనం ఋణపడి ఉన్నాము. క్రిమి, కీటకాల వంటి అల్పజీవుల పట్ల కూడా దయ, జాలి గలిగి మెలగాలి. ఈ ప్రకృతిలో మనతో పాటు జీవించే సర్వహక్కులు వాటికీ ఉన్నాయి. వాటిని హింసించడం, చంపడం వంటి క్రూరమైన చర్యలు మానుకుని వాటి జీవనానికి సహకరించుట ద్వారా భూతఋణం తీర్చుకోవచ్చు.

అతిథి ఋణం అంటే?

"అతిథిదేవోభవ" తిథి, వార నక్షత్రాలు చూడకుండా వచ్చే వాడే అతిథి. అట్టి అతిథిగా మన ఇంటికి విచ్చేసే వారిని సత్కరించాలి. వారిని చులకనగా చూడడం, తూలనాడడం చేయకూడదు. వారిని తగు రీతిలో సత్కరించుటయే గృహస్థుల ధర్మం.

అతిథులను సత్కరించుకునే భాగ్యం మనకు కలిగించినందుకు అతిథిని అభినందించాలి. తక్కిన ఆశ్రమవాసులైన బ్రహ్మచారులను, వానప్రస్థులను, సన్యాసులను గృహస్థులే పోషించి ఆదరించాలి. ఈ రకంగా పంచ ఋణాలను

తీర్చుకుంటూ పిల్లలను సంస్కార వంతులుగా తీర్చిదిద్ది, పెద్దల పట్ల బాధ్యతలను నెరవేరుస్తూ, సద్గురువు నాశ్రయించి, గురువు ఉపదేశించిన వాక్యాలతో జీవితాన్ని సంస్కరించుకునే సాధకుడు ధన్యుడు, కృతకృత్యుడు.

తల్లిదండ్రుల యెడల ఎలా ప్రవర్తించాలి?

తల్లిదండ్రులు ఇంట్లో ఓ గౌరవ స్థానాన్ని అలంకరిస్తారు. జీవితంలో ఎంతో అనుభవాన్ని పొందియున్న వీరు, కుటుంబంలో సమస్యలను పరిష్కరించడంలో సమర్థవంతమైన పాత్రను పోషిస్తారు. బిడ్డలకు ఆపద సంభవిస్తే బాధపడేదీ వీరే. బిడ్డలు వృద్ధిలోకి వచ్చినా మనస్ఫూర్తిగా ఆనందించేది వీరే. అటువంటి పెద్దల పట్ల వృద్ధులనే న్యూనభావన పనికిరాదు.

ఒక మొక్క సక్రమంగా ఎదగడానికి ఆధారంగా కర్రను వాడతాం. ఆ కర్ర ఎక్కడిది? చెట్టులోని భాగమే కదా! ఆ కర్ర ఎండి పోయి పూలు, పండ్లు ఇవ్వలేకపోయినా ఎదిగే మొక్కకు ఆధారంగా నిలబడి రక్షణ కల్పిస్తుంది. అలానే వృద్ధులు కుటుంబానికి ఓ రక్షణ మరియు ఆధారమనే చెప్పుకోవాలి. కనుక జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రుల పట్ల కృతజ్ఞతా భావనతో వారిని ఆదరించి, గౌరవించే సంస్కారం పెంపొందించుకోవాలి. అట్టి ఆచరణ మీ పిల్లలకు మార్గదర్శకమౌతుంది.

వృద్ధాప్యంలో బిడ్డల పట్ల ఎలా వ్యవహరించాలి?

ప్రతి విషయానికి తీవ్రంగా స్పందించి, అనవసరంగా సలహాలు ఇవ్వకండి. మిమ్మల్ని అడిగితె ఆచితూచి పరిష్కారం చెప్పండి. ఎంతసేపూ వృద్ధుల దృష్టి వారి **'వడ్డీ'** మీద వుండాలి. **వడ్డీ** అంటే? మనుమలు, మనుమరాళ్ళు. వాళ్ళని మచ్చిక చేసుకోండి. తల్లిలా వారిని ప్రేమించండి. సంస్కారాలు నేర్పండి. ఈ కాలపు చదువులతో మానసిక వత్తిడికి లోనవుతున్న పిల్లలకు మీరు ఊరటనివ్వాలి. రామాయణ, భారతాది కథలు వినిపించాలి. ఆలయానికి వెళ్ళేటప్పుడు వారిని తోడు తీసుకుని వెళ్ళాలి. ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని, పవిత్రతను, ప్రశాంతతను వారికి అలవాటు చేస్తూ వారిలో ఆధ్యాత్మిక భీజాలను నాటాలి.

రిటైరయ్యాక శేషజీవితాన్ని ఏ విధంగా మలచుకోవాలి?

ఏ వృత్తిలో పనిచేసి రిటైరయ్యారో ఆ వృత్తితోనే సమాజానికి ఉచితంగా సేవను అందజేయ వచ్చు. ఉదాహరణకు ఇంజనీరుగానో, డాక్టరుగానో రిటైరయితే ఆ వ్యక్తి ఏదో ఒక సేవా సంస్థ ద్వారా లేక ఆశ్రమం ద్వారా అంకితభావంతో తన సేవను సమాజానికి అందించవచ్చు. ఇటువంటి సేవలు సమాజంలో ఎందరో దీనులకు, అభాగ్యులకు ఉపయోగపడతాయి.

ధనంతో ప్రేమను, గౌరవాన్నీ పొందలేము. మన పలకరింపు, మన ప్రవర్తనలన్నీ ఎదుటి వ్యక్తిని ఆకర్షించేలా వారికి ఆనందాన్ని పంచేలా ఉండాలి. ఇంతవరకూ జీవితం ఎలా గడిచినా కనీసం రిటైరయ్యాకనైనా మనిషి యొక్క ఆలోచనా సరళిలో మార్పు రావాలి. శేషజీవితాన్ని న్యూస్ పేపర్ కు, టీవీ చానల్స్ కు అంకితం చేయక ప్రేమాభిమానాలతో, సేవా దృక్పథంతో జీవిస్తే వృద్ధాప్యంలో సంతృప్తిని, శాంతిని తప్పక పొందవచ్చు.

వానప్రస్థం అంటే ఏమిటి?

పూర్వం గృహస్థులు వారి సంతతి ఎదిగి, వివాహమై, ధర్మబద్ధమైన జీవితాన్ని గడపగల స్థితికి చేరుకున్నాక వారికి తమ ఆస్తితోపాటు ధర్మాన్ని, వంశాచారాలను, కర్తవ్యాలను, అప్పజెప్పి వనాలకు వెళ్లి గురువు ద్వారా పొందిన మంత్ర జపానుష్ఠానములతోను, వేదాంత చింతనతోను, మనోనిగ్రహముతోను గడిపే ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానాన్నే వానప్రస్థం అంటారు.

అందరూ వనాలకో, ఆశ్రమాలకో వెళ్లి వానప్రస్థ జీవితం గడపడం కుదరదు కదా?

ఆశ్రమ జీవితం గడపడం సాధ్యం కాకపోతే ఇంటినే ఆశ్రమంగా మార్చుకోవచ్చు. ఇంటిలో ఒక గదిని తమకోసం కేటాయించుకుని అందులో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. వీలైనంత సమయాన్ని ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలతో, జప అనుష్ఠానాలతో గడపాలి. రాత్రి సమయంలో తీసుకునే ఆహారం స్వల్పంగాను, సాత్వికంగాను వుండాలి. ఉదయమే మెలకువ వచ్చేలా ఆరోగ్యానికి అవరోధం కలిగించని పండ్లు, పాలు వంటివి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. బ్రహ్మ ముహూర్తకాలములో లేచి యోగా, వాకింగ్, ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటివి అలవరచుకోవాలి. నిత్యం ఆలయ సందర్శనం, మంత్ర జప అనుష్టానము, స్తోత్ర పారాయణం వంటి సత్కర్మాచరణలో మనసును లగ్న పరచాలి.

సన్న్యాసాశ్రమం అంటే ఏమిటి? సమాజానికి సన్న్యాసుల వల్ల ఎంతవరకు ఉపయోగముంటుంది?

సమ్యక్-న్యాసః సన్న్యాసః సర్వ సంగ పరిత్యాగమే సన్యాసము. శాస్త్రాలు బోధించిన ఆశ్రమ ధర్మాలలో బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమవాసులు కర్తవ్యాలతోను, గృహస్థాశ్రమం లోనివారు బాధ్యతలతోను ముడిపడి వుంటారు. వారు తమ కర్తవ్యాలను, బాధ్యతలను విడిచిపెట్టడం ఎంత దోషమో వాటిలోనే కూరుకు పోవడం కూడా అంతే దోషమని గ్రహించాలి. తన కర్తవ్యాలను, బాధ్యతలను ధర్మబద్ధంగా నిర్వర్తించిన వ్యక్తి వాటిని తన తరువాతి తరానికి అప్పజెప్పి **మోక్షమనే పరమ పురుషార్థాన్ని** పొందేందుకు ఆంతరంగికంగాను, బహిరంగంగాను సంసిద్ధుడు కావాలి. ఈ సంసిద్ధతనే సన్యాసమని, దీనినే విద్వత్ సన్యాసము, వివిదిషా సన్యాసమని శాస్త్రాలు రెండు విధాలుగా వివరించాయి.

విద్వత్ సన్న్యాసమనగా?

వేదవేదాంత తత్వాన్ని గ్రహించిన విద్వాంసుడు ఆ తత్త్వంలో నిష్ఠ ను పొంది పరమధర్మమైన మోక్షమును పొందుటకు సమస్తాన్ని పరిత్యజించే వాడు **విద్వత్ సంన్యాసి**.

వివిదిషా సన్న్యాసమనగా?

వేత్తుం ఇచ్ఛా వివిదిషా .. అంటే శాస్త్రాల ద్వారా తత్వాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకోవాలనే సంకల్పంతో తనకున్న ప్రతిబంధకాలను దాటుకుంటూ శ్రవణ, మననముల కొరకై అన్నింటినీ త్యజించేవాడు **వివిదిషా సంన్యాసి.** ఈ విధంగా ఐహిక, ఆముష్మిక, సామాజిక, వ్యావహారిక, లౌకిక భావాల నుండి విడివడి, వాటితో లేశమాత్రపు సంబంధమైనా

లేకుండా కేవలం ఆత్మస్థితి యందు రమిమ్చేవాడే **సన్యాసి.** వారి వల్ల సమాజానికి ఉపయోగం ఉందా, లేదా అని భావించడం మన అవివేకమే.

అన్నీ వదులుకున్న సన్న్యాసులు సమాజసేవ, ధర్మప్రచారం వంటి వ్యవహారాల్లో ఎందుకు నిమగ్నమౌతున్నారు?

సమాజంలో సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న ఈ కాషాయాంబర ధారుల్ని సన్యాసులు అనేకన్నా **సాధువులు లేక మహాత్ములని** పిలవడం సమంజసంగా ఉంటుంది. **పరకార్యం సాధయతీతి సాధుః** అంటే ఇతరులకోసమై జీవించేవాడు సాధువని అర్థం.

ఈ భగవత్ సృష్టిలో నది, వృక్షం, సూర్యుడు మొదలగునవన్నీ ఇతరుల కోసమే జీవించే సాధు స్వరూపాలు. అలాగే ఇతను కూడా ధర్మ ప్రచారం చేసినా, భక్తి ప్రభోధం చేసినా, మఠ మందిర వ్యవస్థలను స్థాపించినా, వైదిక ధర్మాభివృద్ధికై వేద పాఠశాలలు నిర్వహించినా అవన్నీ మానవ శ్రేయస్సుకై, లోక కళ్యాణార్థమై చేసే సేవలేనని గ్రహించాలి. **'చికీర్షుర్లోకసంగ్రహం'** అని గీతావాక్యం. వీరు లోక కళ్యాణం కొరకే వాటిని నిర్వర్తిస్తారని వాక్యార్థం.

మరి సాధువులకు, సన్న్యాసులకు తేడా ఏమిటి?

శాస్త్రంలో చెప్పబడ్డ సన్యాసికి ఈ సాధువులకు తేడా వుంది. **న కర్మణా న ప్రజయా ధనేన త్యాగేనైకే అమృతత్వ మానశుః। సన్యాస యోగాత్ యతయః శుద్ధసత్వాః** అంటున్నది వేదం. సన్యాస లక్షణాలను వివరిస్తూ వారికి లౌకిక, వైదిక కర్మలతోనూ, ధనంతోను, సంతానంతోను వేటితోను లేశమాత్రపు సంబంధం లేకుండా, వికల్ప రహితమైన ఆత్మస్వరూప స్థితిలో సదా రమించేవారిని సన్యాసులని వివరించింది. అయితే కాషాయాంబర ధారులైన సాధు సత్పురుషులు సమాజ సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వర్తిస్తున్నంత మాత్రాన వాటితో మమేకమై తాదాత్మ్యము చెందనవసరం లేదు. ధార్మిక, వైదిక, సామాజిక కార్యములను ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో నిర్వర్తించి, తద్వారా చిత్తశుద్ధిని పొంది క్రమేపి స్వాత్మనిష్ఠకై యోగ్యతను పొందగలరు.

ఆదిశంకరులు వేదోద్ధరణకై రెండుసార్లు ఆసేతుహిమాచలం పాదయాత్ర చేశారని విన్నాం. మరి వారిని సన్యాసి అనవచ్చా?

శ్రీ శంకరులు ఆసేతుహిమాచలం పర్యటించి వేదాంత రహస్యమైన అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని సర్వమానవాళికి అందించిన అవతారమూర్తి. మనవలెనే మాతృగర్భం నుండి ఉద్భవించి, సామాన్యంగా వ్యవహరించినప్పటికీ వారిని కారణ జన్ములని గ్రహించాలి. వేదప్రామాణ్యాన్ని స్థిరపరచడం, వేదాంత ప్రతిపాదితమైన అద్వైత సిద్ధాంతాన్ని సర్వ మానవాళికీ అందించడం కోసమే వారు జన్మించారు. కనుకనే వారు చిరస్మరణీయులు. ఇన్ని వందల సంవత్సరాలైనా నేటికీ వారిని జగద్గురువులుగానే ఆరాధిస్తున్నాం.

విశిష్టమైన సంప్రదాయంతో ఇన్ని ధర్మాలను ప్రబోధించే వేదశాస్త్రాలు ఎలా ఆవిర్భవించాయి?

వేదములకు పుట్టుక లేదు. ఇవి మానవునిచే రచించబడినవీ కావు. అందుకే వీటిని అపౌరుషేయములంటారు. అపౌరుషేయములనగా మనిషి యొక్క బుద్ధి నుండి వెలువడినవి కావు. సృష్టిలో భాగంగానే ఈ అమూల్యమైన వేదసంపద నిక్షిప్తమై యున్నది.

వేదము అంటే అర్థము?

సంస్కృత వ్యాకరణం ప్రకారం వేదమనే శబ్దము **'విద్'** అనే ధాతువు నుంది పుట్టినదని, దానికి జ్ఞానమనే అర్థాన్ని చెప్పబడింది. అనంతమైన జ్ఞానరాశిని (1) ఋగ్వేదం; (2) యజుర్వేదం; (3) సామవేదం; (4) అథర్వణ వేదం అని నాలుగు భాగాలుగా విభజించారు.

శాస్త్రమనే పదం వాడుతుంటాం. దాని అర్థమేమిటి? అది వేదం కన్నా వేరైనదా?

"శాసనాత్ త్రాయతే రక్షతీతి శాస్త్రం". శాసించి మనలను ఆపదల నుండి రక్షించేదని భావం. తెలిసీ తెలియని మందబుద్ధితో చేయకూడని పనిని శిశువు చేయడం వల్ల దానికి వాటిల్లే ప్రమాదం నుండి రక్షించుటకై తల్లి శాసిస్తుంది. అలానే శాస్త్రం కూడా జీవన విధానాన్ని, జీవిత లక్ష్యాన్ని మనకు తెలియజెప్పి సార్థక్యతను చేకూర్చుతుంది.
వేదంలోని మంత్రాలను క్షుణ్ణంగాను, సమగ్రంగాను తెలియ జెప్పేందుకే **(1) శిక్ష; (2) కల్పం; (3) వ్యాకరణము; (4) నిరుక్తము; (5) ఛందస్సు; (6) జ్యోతిష్యము** అనబడే శాస్త్రాలు ఆవిర్భవించాయి.

వేదమును ఎలా గ్రహించారు?

భూమికి ఆకర్షణ శక్తిని న్యూటన్ కనుగొన్నాడు. మరి న్యూటన్ కు ముందు భూమికి ఆకర్షణ శక్తి లేదా? ఉంది. న్యూటన్ కూడా పుట్టినప్పుడు భూమి మీదనే పడ్డాడు. ఆ భూమ్యాకర్షణ శక్తిని కనుగొన్నాడే గాని, న్యూటన్ తయారుచేసినది కాదు కదా! ఆ విధంగానే సృష్టిలో నిక్షిప్తమై యున్న వేద జ్ఞానాన్ని తపస్సు ద్వారా మన ఋషులు దర్శించి మనకు అందించారు. కనుక వేదం వ్యక్తి చేత వ్రాయబడ్డది కానే కాదు. ఋషులచే దర్శింపబడి గురుశిష్య పరంపరతో అవిచ్ఛిన్నంగా శోభిల్లుతున్న జ్ఞానము.

వేదాలు మా వంటి సామాన్యులకర్థమయ్యేది ఎలా?

వేదాలు ప్రబోధించే జ్ఞానాన్ని సామాన్యులకు తెలియజేయాలనే భావనతో వాల్మీకి, వ్యాస మహర్షులు రామాయణ, మహాభారత గ్రంథాల ద్వారా సులభమైన శైలిలో మనకు అందజేసారు. కాబట్టి భక్తి శ్రద్ధలతో వాటిని అధ్యయనం చేస్తే వేదములను తెలుసుకున్నట్లే! **'భారతః పంచమోవేదః'** అందుకే భారతం ఐదవ వేడమని మహాభారతానికి వేదంతో సమానమైన స్థాయిని ఇచ్చారు.

మరి రామాయణ కావ్యం యొక్క ఉపయోగం?

ఏదైనా ఓ పరికరాన్ని తయారు చేస్తే దానిని ఎలా వాడుకోవాలో, ఎలా వాడుకుంటే అది మనకు పూర్తిగా ఉపకరిస్తుందోనన్న అంశాలను తెలియజెప్పేందుకై వివరాలతో కూడిన పుస్తకాన్ని వెలువరిస్తారు. అలానే మానవ జన్మను ఎలా వాడుకుంటే ఇది సార్థకమౌతుందో, ఎటువంటి జీవన విధానాన్ని అవలంబిస్తే సుఖసంతోషాలతో జీవించవచ్చునో అనే అంశాలను విభిన్న పాత్రలతో మన ముందుంచుతుంది రామాయణం. ఇది వేదంలో బోధించిన మానవుని "జీవన విధానాన్ని" సులభ శైలిలో నిర్దేశించే కమ్మని కావ్యం.

ఆదర్శవంతమైన రామాయణాన్ని కాకుండా కలహాలు, కుట్రలతో నిండిన భారతాన్ని పంచమ వేదమని ఎందుకన్నారు?

రామాయణం ద్వారా మనం నేర్చుకోవలసిన లక్షణాలు, ధర్మసూక్ష్మాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అయితే భారతాన్ని పంచమవేదమనడానికి రెండు కారణాలున్నాయి.

1. భక్తితత్వాన్ని ప్రభోధించే శ్రీ విష్ణు సహస్రనామము.

2. మోక్షాన్ని ప్రసాదించే జ్ఞానదాయిని, అమృతవర్షిణి, అద్వైతత్వాను సంధాయిని అయిన "శ్రీమద్భగవద్గీత". ఇవి రెండూ మహాభారత గ్రంధానికి మధ్య నుండుటచే భారతం పంచమ వేదమని శ్లాఘించడమైనది. వేదంలో బోధించిన ఉపాసన, జ్ఞాన మార్గాలను సులభ శైలిలో సర్వమానవాళికి అర్థమయ్యేలా ఆచరణ యోగ్యమైనదిగా నిర్దేశించిన గ్రంధం.

అద్వైతమంటే?

వేదాంత ప్రతిపాదితమైన పరమాత్మ తత్వాన్ని అద్వైత సిద్ధాంతం ద్వారా బోధిస్తారు. **"బ్రహ్మసత్యం జగన్మిధ్య జీవోబ్రహ్మైవనాపరః"** - కనిపించే ఈ సృష్టికి ఆధారభూతమైన తత్వం పరమాత్మ యని దానికన్నా వేరుగా రెండవది ఏదియును లేదని ఈ సత్యాన్ని గ్రహించే జీవుడు కూడా పరమాత్మ యొక్క స్వరూపమేనని చెప్పబడినది.

ఉదాహరణకు సముద్రంలోని అలలు సముద్రము కన్నా వేరుకాదు. రెండు పేర్లతో పిలిచినా, ఈ రెండింటికి కారణం జలమనే గ్రహించాలి. నీటియందు సముద్రము, అలలనే నామరూపాలు కల్పితములే. కనుక అవి అశాశ్వతములు. సత్యమైనది, నాశనములేనిది జలమే.

అలానే పరమాత్మ స్వరూపము **సత్యం జ్ఞానం అనంతం బ్రహ్మ - ఏకమేవ అద్వితీయం** అని వేదాంత శాస్త్రం అద్వైత తత్వాన్నే బోధిస్తుంది. జ్ఞానమే మోక్షమునకు మూలము అనునది అద్వైత సిద్ధాంతము.

హిందువులు చెట్టు, పుట్ట, నేల, నింగి, సూర్య, చంద్రాదులు అన్నింటికి మ్రొక్కుతారని ఆక్షేపిస్తారు. అలా అన్నింటికి మ్రొక్కడంలో ఆంతర్యం?

ఇటువంటి ఆక్షేపణలలో అర్థం లేదు. మన జీవితానికి ఆధారభూతమై ఎల్లప్పుడు సహకరించే వాటిని మనం దైవంగానే భావిస్తాము. నమస్కరించడం మన సంస్కృతి నేర్పిన సంస్కారం. మనం జీవించ దానికి ఆధారం ప్రాణవాయువు. ఈ లోకంలో ఒకరోజు గడిచిందని చెప్పడానికి కాలప్రమాణం సూర్యుడు. కారు చీకటిలో ఆహ్లాదకరమైన చల్లని వెలుగునిచ్చేది చంద్రుడు. మనకు ఆహారాన్ని అందించేది భూమి. ఈ భూమి పాడి పంటలతో సస్యశ్యామలం కావాలంటే వర్షమే ఆధారం. ఆ వర్షాన్నే వరుణుడు గా పూజిస్తాం. జీవుల దేహంలో ఉండవలసిన అగ్ని (ఉష్ణోగ్రత) లేకపోతే ఆ జీవులు మరణించినట్లే! **"ఈశావాస్యమిదంసర్వం"** కంటికి కనబడని భగవంతుడు ఇన్ని రూపాలుగా వ్యక్తమవుతున్నాడు. మన దేహంలోని ప్రతి అవయవాన్ని మనం ప్రేమిస్తాం. దేనినీ చులకనగా చూడం. అలానే పరమాత్ముని ప్రతిరూపమైన ఈ సృష్టిలో ప్రతి వస్తువుని పరమాత్మగానే భావించి నమస్కరించ మంటుంది యజుర్వేదంలో గల శ్రీరుద్రం.

మనకెవరైనా చిన్న ఉపకారం చేస్తే దానిని గుర్తుంచుకుని అభినందిస్తుంటాం, ఆ వ్యక్తికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటాం. అలాగే మనం తల్లిగర్భంలో ప్రవేశించిన నాటినుండి శ్వాస విడిచిపెట్టే వరకు నిరంతరం అన్నివిధాలా సహకరించే వీటిసే భగవత్స్వరూపంగా భావించి కృతజ్ఞతా భావంతో ఆరాధించమంటుంది హిందూ సంస్కృతి. సంస్కృతిని అవగాహన చేసుకోలేకపోవడమే దౌర్భాగ్యం. కనుక మూఢత్వాన్ని వీడి హిందూ సంస్కృతిని అవగాహన చేసుకుంటే ఇది సార్వజనీనమైనదిగాను మహత్తరమైనదిగాను దర్శనమిస్తుంది.

మనిషి జీవితంలో కలిగే శుభాశుభాలకు నవగ్రహాలే కారణమని, వాటికి శాంతి చేయిస్తే మంచి జరుగుతుందని అంటారు. నిజమేనా?

మన శాస్త్రాలు బోధించే ప్రతివాక్యము సత్యమే. దాన్ని మనం సరియైన భావాలతో అన్వయించుకోవాలి. వక్ర దృష్టితో చూడకూడదు. మొండి వాదనలకు దిగకూడదు. మనిషి యొక్క పుట్టుక నుండి మరణం వరకూ అతని జీవనగతిని, వ్యక్తిత్వాన్ని, మరెన్నో కీలకమైన అంశాలని జ్యోతిష్య శాస్త్రంలో చర్చించబడి యున్నాయి.

'గ్రహాయత్తా లోకయాత్రా" - మనం ప్రయాణం చేస్తున్న వాహనాన్ని డ్రైవరు ఏ విధంగా నడిపించి గమ్యానికి చేరుస్తాడో, అదే విధంగా నవగ్రహాలు మానవుని జీవనగతికి ఆధారములవుతున్నాయి. అట్టి మానవుడు జన్మాంతరంలో చేసుకున్న కర్మల వల్ల ఏర్పడే దుష్ప్రభావాల నుండి ఉపశమనం పొందుటకై తప్పక ప్రాయశ్చిత్తాది శాస్త్రం చేయమంటుంది.

పూర్వజన్మ అంటుంటారు కదా? జీవుడికి పూర్వ జన్మలు ఉన్నాయా?

ఎందుకు లేవు? తప్పక ఉన్నాయి. **బహూనిమేవ్యతీతాని జన్మాని తవచార్జున** - జీవునికి రకరకాల జన్మలున్నాయి అంటాడు శ్రీకృష్ణుడు గీతలో. రకరకాలంటే కేవలం మానవజన్మ అనేకాదు. పశు, పక్షి, క్రిమి, చెట్ల వంటి 84 లక్షల రకాల జీవరాశులున్నాయి అంటుంది శాస్త్రం. కనుక జీవుడు ఎన్ని రకాల జన్మలెత్తినప్పటికీ అతని కర్మపరిపాకం వల్ల తుదకు మానవ జన్మ లభిస్తుంది. దుర్లభమైన మానవజన్మను పొంది తద్వారా ఎదుర్కొనే దుఃఖాల నుండి విముక్తి పొందేందుకై శాస్త్రం నిర్దేశించినట్లుగా ప్రాయశ్చిత్తాది కర్మలను ఆచరిస్తే తప్పక దుఃఖములు ఉపశమించి సుఖములను పొందవచ్చు.

నవగ్రహాలే మానవ జీవితాన్ని శాసిస్తే మరి మానవుడు తన ప్రయత్నాలను విరమించుకోవచ్చా?

నవగ్రహాల ప్రభావం ఈ సృష్టిలో ప్రతీ జీవరాశిపై వుంటుంది. అయితే నవగ్రహాలు మానవుడి జీవనగతిని సూచిస్తాయే తప్ప అతని స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను అరికట్టవు. భంగపరచవు. కనుక దేవతారాధన, గ్రహశాంతులు చేయడం ద్వారా తప్పక ఉపశమనం పొందుతారు.

హిందూ ధర్మంలో ముక్కోటి దేవతలు వున్నారని అంటారు. ఇంతమంది దేవతలు ఎందుకు?

ముక్కోటి దేవతలలో కోటి అనే శబ్దాన్ని సంఖ్యగా భావించవచ్చు లేక సమూహమని కూడా గ్రహించవచ్చు. సమూహమంటే ఒక గ్రూప్ అని అర్థం. మూడు కోట్లు అంటే మూడు వర్గాలు. అందులో సృష్టి అనే వర్గానికి బ్రహ్మ, స్థితి అనే వర్గానికి విష్ణువు, లయము అనే వర్గానికి ఈశ్వరుడు అధిష్ఠాన దేవతలు.

ఇది గాక మూడు కోట్లను సంఖ్యా పరంగా తీసికొంటే అసంఖ్యాకమైన దేవతాగణం మనలను ప్రతి కోణం నుండి నిరంతరం సంరక్షిస్తున్నారనీ చెప్పబడింది. ఒక రాజ్యంలో రకరకాల విభాగాలు వుంటాయి. ఒక్కొక్క విభాగంలో క్రింది స్థాయి నుండి పై స్థాయి వరకూ వివిధ ఉద్యోగస్థులుంటారు. అలానే సృష్టికర్తగా బ్రహ్మ, అతని అనుగ్రహంతో ప్రజాపతి, అశ్వనీ దేవతలు, విశ్వకర్మ, మొదలగు వారంతా సృష్టిక్రమానికి ఉపయోగపడే దేవతలు. అలాగే స్థితి అనే క్రియలో విష్ణువుతో పాటు ద్వాదశాదిత్యులు, ఇంద్రాది దేవతలు, కుబేరుల వంటి యక్షులు, లయము అనే క్రియకు పరమేశ్వరునితో పాటు ఏకాదశ రుద్రులు, రుద్రగణాలు, యమాది ప్రాణాంతక గణాలుంటారు.

దైవము అంటే దివ్యత్వము కలిగిన వారని అర్థం. అంటే వారికి మనవలె భౌతికంగా కనిపించే రూపాలు వుండవు. వారు దివ్యమైన శక్తి సంపన్నులు. ఆ శక్తుల ద్వారా సృష్టిలోని సమస్తాన్ని రక్షించడమే వారి కర్తవ్యం. సరస్వతీ దేవి వాక్కుకి అధిష్ఠాన దేవతయై వాక్కుని, సమస్త వాఙ్మయాన్ని రక్షిస్తుంది. లక్ష్మీ దేవి సంపదకు, పార్వతీదేవి సౌభాగ్యానికి అధిదేవతలు. కాబట్టి ఇంతమంది దేవతలా అనుకునే బదులు ప్రకృతిలో ఉన్న ఒక్కొక్క విభాగానికీ ఒక్కొక్కరినీ అధిష్ఠాన దేవతలుగా భావించి ఆరాధించడం మనకు ఎంతో శుభదాయకం.

ఏ ఏ దేవతలను ఆరాధిస్తే శుభం కలుగుతుంది?

ఏ దేవతనైనా ఆరాధించవచ్చు. ఈ విగ్రహారాధన భక్తుని మనో నిశ్చలతకు ఉపకరిస్తుంది. అందుకే **'సాధకానాం హితార్థాయ బ్రహ్మణో రూపకల్పనా'** తత్వాన్ని గ్రహించే సూక్ష్మ బుద్ధిని పొందాలంటే ప్రప్రథమంగా సాధకులు ఈ సగుణ రూపంలో వుండే దేవతలను ఆరాధించాలని, సాధకులకు వీలుగా పరతత్వంలో సగుణ చేయబడింది. అందుకే పంచాయతన దేవతారాధనను శ్రేష్ఠంగా పరిగణించాయి.

పంచాయతన దేవతలంటే?

ఆదిత్యం అంబికామ్ విష్ణుం గణనాథం మహేశ్వరం
పంచదేవాన్ స్మరేన్నిత్యం పూజయేత్ పాపనాశనం

ఆదిత్యం - సూర్యుడు,
అంబికా - అమ్మవారు,
విష్ణుం - మహావిష్ణువు
గణనాథం - గణపతి
మహేశ్వరం - ఈశ్వరుడు

ఈ ఐదుగురినీ పంచాయతన దేవతలని అంటారు. హిందూ ధర్మశాస్త్రాలు వీరిని ప్రధాన దేవతలుగా పేర్కొన్నాయి.

'ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్' అన్నారు. సూర్యుడు ప్రత్యక్ష దైవం. కర్మ సాక్షి. యావత్ సృష్టికీ శక్తిని ప్రసాదించగల మహా తేజస్వి, ఓజస్వి. ఆయనను ఆరాధించడం ద్వారా ధృఢ ఆయురారోగ్యాలను పొందుతారు.

'సాహిశ్రీరమృతాసతాం' - అమ్మ వారిని మహాలక్ష్మీ, మహాకాళీ, మహాసరస్వతీ రూపమైన లలితాంబికగా ఆరాధించాలి. అమ్మవారి ఆరాధన వలన అఖండమైన వాక్ శుద్ధి, సంపద, వర్చస్సు, సుభాగ్యం, త్రికాల దర్శనం, దివ్యదృష్టి వంటి అతీంద్రియ శక్తులు సంప్రాప్తిస్తాయి. వీటన్నింటికన్నా అంతఃకరణ శుద్ధి కలిగి మానసిక పరిణతి పొందుతారు.

'మోక్షమిచ్ఛేత్ జనార్ధనాత్' - మొక్షాన్నిచ్చే వాడు మహావిష్ణువు. విష్ణువు యొక్క దశావతారాలలో ప్రధానమైనది శ్రీకృష్ణావతారం. **'కృష్ణస్తు భగవాన్ స్వయం'** అని అంటారు. ఆయన ఆవిర్భావం దుష్ట శిక్షణ, శిష్ట రక్షణ కోసం. శిష్టులను రక్షించడం అంటే కేవలం దుష్టుల నుండి కాపాడడమే కాక పతనమయ్యే మార్గం నుంది వారిని రక్షించి మోక్షమార్గాన్ని ఉపదేశించే భగవద్గీతా శాస్త్రాన్ని మానవ జాతికి ప్రసాదించాడు.

'ఆదౌపూజ్యో గణాధిప' ఏ కార్యమును ప్రారంభించినా మొదటగా పూజించబడేది గణపతే. మహా గణపతి యొక్క ఆరాధన ప్రధానంగా యోగసాధనకు ఉపకరిస్తుంది. దీనివలన సాధనలో ప్రతిబంధకములు తొలగడమే కాకుండా ఐహిక, ఆముష్మిక వాంచలు కూడా నెరవేరుతాయి.

'ఐశ్వర్యం ఈశ్వరాదిచ్ఛేత్'! ఈశ్వరానుగ్రహం వలన ఆయుష్షు వృద్ధి పొంది, సకలైశ్వర్యాలూ సంప్రాప్తమౌతాయి. రుద్రాభిషేకాలు, రుద్రజపం మొదలగు వాటి వాళ్ళ సకల దుష్ఠ నివారణ కలిగి, గ్రహ బాధలు తొలగి స్వాంతన,

ఐశ్వర్యసిద్ధి, అంతఃకరణ శుద్ధి కలుగుతుంది. కావున నిత్యం ఈ దేవతలనారాధించే వారికి సకల శుభములు చేకూరుతాయని ధర్మశాస్త్రాల యొక్క ప్రతిజ్ఞానువచనం.

ఈ ఐదుగురు దేవతలనూ ఆరాధించాలా? ఒక్కర్ని ఆరాధిస్తే సరిపోదా?

ఈ ప్రశ్న అంత సమంజసమైనది కాదు. ఎందుకంటే, పంచ భూతాలలో ఏ ఒక్కటి లేకున్నా ఈ ప్రకృతి ఎలా నడవదో, అలానే ఈ పంచాయతన దేవతలలో ఏ ఒక్కరిని విడిచిపెట్టి పూజించినా అట్టి ఆరాధన పూర్ణత్వాన్ని పొందదు. కనుక అయిదుగురు దేవతలను విధిగా ఆరాధించి తీరాలి. అయితే మనకు వంశపారంపర్యంగా, సంప్రదాయసిద్ధంగా సంప్రాప్తమైన దైవం ఎవరైతే వారిని ప్రధానంగా మధ్యలో పెట్టి, మిగిలిన నలుగురు దేవతలను నాల్గు దిశలలో స్థాపించి ఆరాధించాలి. అంటే మన ఇంటి ఇలవేల్పు విష్ణువైతే విష్ణువుని మధ్యనుంచాలి. ఈశ్వరుడైతే ఆయనను మధ్యలో వుంచాలి. అంతే గానీ మన ఇష్టదేవతలే గొప్ప అని మిగిలిన దేవతలను న్యూనంగా భావించి దూషించ గూడదు. వారికి చేసే ఆరాధనను విడిచిపెట్ట కూడదు. రాగద్వేషాలతో, చాందస భావాలతో చేసే ఆరాధన నిష్ఫలమే కాక దుష్ఫలితాలకూ దారితీస్తుంది.

భారతదేశంలో ఈ పంచాయతన దేవతలకై ప్రధానమైన ఉపాసనా క్షేత్రాలున్నాయా?

ఉన్నాయి. ఒరిస్సా రాష్ట్రంలోని కోణార్క్, ఆంధ్ర రాష్ట్రం లోని శ్రీకాకుళం జిల్లా అరసవిల్లి క్షేత్రం సూర్యోపాసనకు క్షేత్రాలుగా చెప్పబడ్డాయి.

అమ్మవారి ఉపాసనా స్థలంగా కేరళ రాష్ట్రం ప్రఖ్యాతి చెందింది.

అలానే కలకత్తా లోని మహాకాళి పీఠం వద్ద రామకృష్ణ పరమహంస వంటి వారు అమ్మవారి ఉపాసనలోనే తరించారు.

శ్రీరంగం శ్రీ మహావిష్ణువు ఉపాసనా క్షేత్రం గానూ, ద్వారక, బృందావనం కూడా కృష్ణోపాసనకు దివ్యమైన క్షేత్రాలుగా చెప్పబడింది.

ఇక మహాగణపతిని ప్రధానంగా మహారాష్ట్ర లో, యితరత్రా కూడా ఉపాసిస్తారు.

శైవోపాసన విషయానికొస్తే భారతదేశం ఆకృతియే శివలింగాకృతి లో కనిపిస్తుంది. శిరోభాగం (కాశ్మీరం) శివలింగంగా, మిగిలిన దేశమంతా పానపట్టంగా, తూర్పు, ఈశాన్య ప్రాంతాలు అభిషేక తీర్థం జాలువారే స్థలాలుగా మనం గమనించవచ్చు. కాశ్మీరం నుండి కన్యాకుమారి వరకు మన దేశంలో లెక్కలేనన్ని శివక్షేత్రాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగా క్షేత్రాలు. ఈ విధంగా మన దేశంలో ఈ అయిదుగురు దేవతలకు ఎన్నో ఉపాసనా క్షేత్రాలు ఉన్నాయి.

దేవతారాధన ఎలా చేయాలి?

దేవతారాధన అనేది మన శాస్త్రాలలో షోడశోపచార విధానంగా చెప్పబడింది. అది వరుసగా ధ్యానము, ఆవాహన, ఆసనము, అర్ఘ్యము, పాద్యము, స్నానము, వస్త్రము, యజ్ఞోపవీతము, గంధము, అర్చన, ధూపము, దీపము, నైవేద్యము, తాంబూలము, నీరాజనము, మంత్రపుష్పాది ఉపచారములతో చేయాలి.

ఈ ఆరాధన ఎందుకు చేయాలి?

మనకు ఆధారం ఈ ప్రకృతి. ఈ ప్రకృతికన్నా వేరుగా పరమాత్మ లేడని శాస్త్రాలు బోధిస్తున్నాయి. కనుక మన జీవితానికి ఆధారమై మనలను నిరంతరం సంరక్షిస్తున్న ఈ ప్రకృతినే పరమాత్మగా భావించి సశాస్త్రీయంగా ఆరాధించమంటుంది శాస్త్రం. అట్టి ఆరాధనను పూజ, అభిషేకం, యజ్ఞం, జపం, ధ్యానం అనే ఐదు విధాలుగా పేర్కొన్నాము.

అయిదు రకాల ఆరాధనా విధులలోని అంతరార్థమేమిటి?

పూజ: పుష్పాక్షతలతో ఒక విగ్రహాన్ని ఆరాధిస్తాం. ఆ విగ్రహం భూమి నుండి ఉత్పన్నమైన లోహం. కంచు, రాగి, వెండి, బంగారం లేక మట్టిదైనా సరే, అది పంచభూతాలలో **భూతత్వానికి** సంకేతం.

అభిషేకం: జలము, క్షీరము మొదలగు ద్రవ్యాలతో శివలింగానికి, సాలగ్రామానికి లేక ఏదేని విగ్రహానికి స్నానమనే ప్రక్రియతో మనం చేసే ఆరాధననే అభిషేకం అంటారు. ఈ ద్రవ పదార్థాలు పంచ భూతాలలో **జలతత్వానికి** సంకేతం.

యజ్ఞము, హోమము: అగ్నిని ప్రధానంగా చేసుకుని అందులో ఆజ్యము, సమిధలను సమర్పిస్తాం. తద్వారా ఆయా దేవతలకు ఆహుతులు అందుతాయి. ఇక్కడ హోమము పంచభూతాలలో **అగ్నితత్వానికి** సంకేతం.

జపము: స్తోత్ర పారాయణ, మంత్ర జపము, వంటివి వాక్కుతో చేస్తాము. దీనికి శబ్దమే ఆధారం. ఈ శబ్దము వాయువు నుండి ఉత్పన్నమవుతుంది. కాబట్టి జపము పంచభూతాలలో **వాయుతత్వానికి** సంకేతము.

ధ్యానము: ధ్యానానికి భౌతికమైన కర్మలు గాని, వస్తువులు కాని అవసరం లేదు. హృదయంలో భగవంతుని పవిత్రమైన భావనతో చింతన చేయడమే ధ్యానం అంటారు. ఈ హృదయంలో కదిలే సమస్త భావనలకు ఆధారము ఆకాశమే. దీనినే చిదాకాశము లేక హృదయాకాశము అంటారు. ఈ ధ్యానము పంచభూతాలలో **ఆకాశతత్వానికి** సంకేతం.

హిందూ ధర్మంలో భక్తులు తిలకాన్ని ధరించడంలో ఆంతర్యం?

చందనస్య మహత్పుణ్యమ్ పవిత్రం పాపనాశనమ్।

ఆపడం హరతేనిత్యమ్ లక్ష్మీస్తిష్ఠతి సర్వదా॥

గంధం ఓ దివ్యౌషధం. మనకెంతో ఉపయుక్తమైనది, యోగ్యమైనది. ఇతరులకు సుగంధాన్ని ఇస్తుంది. పెట్టుకున్న వ్యక్తికీ సుగంధాన్ని, చల్లదనాన్ని కూడా ఇస్తుంది. మానవుని ఆలోచనా సరళి యావత్తూ బుద్ధిపై కేంద్రీకృతమై యుంటుంది. కనుక మనిషి ఒక్కో సమయంలో విపరీతమైన అలజడులకు, గురౌతుంటాడు. ఆ సమయంలో వ్యక్తి యొక్క భ్రూమధ్య భాగం (కనుబొమల మధ్య) ఎక్కువగా స్పందిస్తుంది. అటువంటి మృదువైన భాగంపై ఈ శీతల గంధాన్ని ధారణ చేయడం వాళ్ళ మనసు శాంతపడుతుంది. ముఖంలో కూడా లక్ష్మీప్రదమైన తేజస్సు ఏర్పడుతుంది. అంతేకాదు ఈ తిలకధారణ వలన ధ్యానస్థితిలో నిశ్చలత కూడా లభిస్తుంది.

తిలకాన్ని అడ్డుగానో, నిలువు నామం గానో పెట్టుకోవచ్చా? ఏది శ్రేష్ఠం?

కొందరు ఉపాసకులు ఆయా ఉపాసనా దేవతలననుసరిస్తూ దానికి అనుగుణంగా బొట్లు, నామాలు పెట్టుకుంటారు. విశాలమైన నుదుటిపై ధరించిన గుండ్రని బొట్టు అనంతాకాశంలో ప్రకాశించే సూర్యునిలా శోభిస్తుంది. భ్రూమధ్యం లోని యోగ్యమైన క్షేత్రం పై చక్కని గుండ్రమైన శీతల గంధాన్ని, దాని మధ్యలో కుంకుమ ధరించడం ఆదర్శనీయం, ఆచరణీయం, అందరికీ ఆమోదయోగ్యం.

కొందరు తిలకాన్ని ధరించడం నామోషీ గా ఎందుకు భావిస్తున్నారు?

తిలకధారణ యొక్క విలువను తెలియని వారే దీనిని నామోషీ గా భావించవచ్చు. అయితే కొందరు గృహిణులు కూడా కనీ కనిపించని స్టిక్కర్లకు పరిమితమౌతున్నారు. హిందూధర్మంలో స్త్రీలకు తిలక ధారణ సువాసినీ చిహ్నంగా పేర్కొనబడింది. ఈ చిహ్నంతో నిండుగా కనిపించే స్త్రీలను సమాజం గౌరవ ప్రపత్తులతో ఆదరిస్తుంది.

ఈశ్వరుణ్ణి ఎందుకు పూజించాలి?

జీవులలో రకరకాల వ్యామోహాలు కల్పించి ప్రకృతి లోని ఆకర్షణలకు గురిచేసేది మాయ. **'మామ మాయా దురత్యయా'** అని గీతా వాక్యం. ఈ మాయ మహా శక్తివంతమైనది. దారుకావనంలో తపోనిష్ఠులైన మహర్షులు మాయాశక్తిని దాటే మార్గం చూపమని ఈశ్వరుణ్ణి ప్రార్థించగా ఈశ్వరుడు వారికి **'ఆత్మజ్ఞానము'**ను ఉపదేశించాడు. కానీ సామాన్యులకు అది అంత సులభంగా బోధపడదు.

కనుక ఆత్మజ్ఞానానికి కావలసిన అర్హతను ఈశ్వరారాధన కల్పిస్తుంది. నదిలో చేపలు వలను ఆశ్రయిస్తే అందులో చిక్కుకుంటాయి. అలా కాక వల విసిరిన వాడి పాదాలను ఆశ్రయిస్తే వాటి ప్రాణానికి ముప్పులేనట్లే, భక్తుడు కూడా శ్రద్ధాభక్తులతో ఈశ్వరుని పాదాలను ఆశ్రయించి శరణాగతి పొందితే సకల దుఃఖాలు తొలగి సంసార నివృత్తి కలుగుతుంది.

శివుడిని ఎందుకు లింగాకృతిలో ఆరాధిస్తారు?

సర్వేశ్వరుడు, సర్వవ్యాపకుడైన పరమేశ్వరునికి రూపమంటూ లేదు . ఆ తత్వాన్ని లింగాకృతిలో భావించి ఆరాధిస్తున్నాం. 'లింగము' అంటే 'గుర్తు' అని అర్థము. అమేయం, అచింత్యం, అనాది, అద్వితీయమైన ఆత్మతత్వాన్ని లింగాకృతిలో ఆరాధించే విధానాన్ని మహర్షులు సూచించారు.

అట్టి పరమేశ్వర తత్వము నిత్య శుద్ధ, బుద్ధ మైనదని గ్రహించాలి. అందుకే స్ఫటికలింగమే ఈశ్వరారాధనకు శ్రేష్ఠమని శాస్త్రాలు బోధిస్తున్నాయి. ఈ స్ఫటికం పారదర్శకంగా వుంటుంది. దానిగుండా చూస్తే ఆవతలి వస్తువు కనిపిస్తుంది. అలాగే స్ఫటిక రూపంలోని పరమాత్మను ఆరాధించడం వలన భక్తుడికి తన మనసులోని మాలిన్యం తొలగి స్ఫటికరూపమైన తన యదార్థ స్వరూపమును తెలుసుకొనేందుకు అర్హత, పరిపక్వత కలుగుతుంది.

వేదమంత్రాలను వేదాధ్యయనం చేయని వారు, చేయడానికి అర్హత లేనివారు ఈశ్వరారాధన ఎలా చేయాలి?

నమక చమకాలను నేర్చుకోలేకపోతే విచారించవలసిన అవసరం లేదు. ఆ వంకతో ఈశ్వరారాధనను విడవకూడదు. శివపంచాక్షరి మంత్రాన్ని జపిస్తూ అభిషేకం చేయవచ్చు. ఈ శివపంచాక్షరి కృష్ణయజుర్వేదాంతర్గతమైన శ్రీరుద్రం లో మధ్యస్థమై యుంది.

రుద్రాక్ష మాల విశిష్టతను వివరించగలరు?

రుద్రాక్ష ఈశ్వరునికి ప్రతీక. ఇది ధరిస్తే భక్తీ, జ్ఞాన వైరాగ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి. మనస్సు స్వాంతన పొందుతుంది. తద్వారా ఆలోచనలు సవ్యదిశలో ప్రయాణించి జీవనవిధానం, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. రుద్రాక్షలలో ఏకముఖి, ద్విముఖి ...... ఇలా 18 ముఖాల వరకు ఉన్న రుద్రాక్షలు లభిస్తాయి.

రుద్రాక్షలను ధరించేందుకు నియమాలున్నాయా?

ఋతుసమయంలో ఉన్న స్త్రీలు తప్ప, ఎవరైనా సరే ఈ రుద్రాక్ష మాలను మేడలోనే ధరించాలి. వస్త్రం మీద పైకి కనిపించేలా ఆడంబరంగా యితరుల కోసం వేసుకునే ఆభరణం కాదు. ఇది శరీరానికి తగులుతూ ఉంటే మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. మకుటంలోని రుద్రాక్ష గుండెభాగానికి తగిలి వుంటే మంచిది. వీటిని నిదురించే సమయం లోను, కాలకృత్యాలు తీర్చుకునే సమయంలోను ధరించరాదు. అయితే ఏకముఖి రుద్రాక్షకు ఈ నియమములు వర్తించవు.

శివాభిషేకం ఏ యే ద్రవ్యాలతో చేయాలి?

ఈశ్వరుడు అభిషేక ప్రియుడు. పంచామృతములతో చేయాలి. అనగా పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, తేనె, పటికబెల్లం తో చేస్తే శుభప్రదం. అలా కుదరని పక్షంలో శుద్ధజలంతో శివలింగానికి పంచాక్షరీ మంత్రం జపిస్తూ చేయవచ్చు. అభిషేకం చేసిన గంగను పూజానంతరం తీర్థంగా స్వీకరించాలి.

మనకు ఆలయాల సంస్కృతి ఎప్పటినుండి ఆరంభమైనది?

ఆలయాల సంస్కృతి అనాదిగా వచ్చినది కాదు. పూర్వం మన ఆర్ష సంస్కృతిలో యజ్ఞ యాగాదుల ద్వారానే భగవంతుని ఆరాధించేవారు. కలియుగంలో నేటి మానవుల యొక్క ఆలోచనలు, భావాలు, వాటి పరిణామాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, విలాసవంతమైన జీవితానికి దాసులయ్యే ఈ మానవ సమాజానికి యజ్ఞయాగాదులు, ధ్యానము, తపస్సుల వంటి ప్రక్రియలను ఆచరించడం సాధ్యం కావనే భావనతో మన పూర్వీకులే ఈ భగవదారాధనను దేవాలయ సంస్కృతి ద్వారా వ్యక్త పరిచారు. ఈ ఆలయాలు ఆగమ వాస్తుశాస్త్రాలకు అనుగుణంగానే నిర్మించబడినవి.

వాస్తుశాస్త్రం అంటే ఏమిటి?

గృహాలలో వాస్తు పురుషుడు వసిస్తాడు. వాస్తు పురుషుని పూజించనిదే నిర్మాణం జరుపరాదు. **'వాస్తవికత్వాత్ వాస్తు'**. కట్టడాలు, నిర్మాణాలు చేసేటప్పుడు ఏ దిశలో ఏ నిర్మాణం జరగాలో, ఏ గది ఎలా ఉండాలో, ద్వారాలు,

కిటికీలను ఏ దిశలలో నిర్మిస్తే ఆయురారోగ్యాలతో సుఖ శాంతులతో జీవిస్తామనే విషయాలను వివరిస్తుంది ఈ వాస్తు శాస్త్రం. ఆలయ నిర్మాణాలకు శాస్త్రాన్ని ఆగమ వాస్తు శాస్త్రంగాను, గృహ నిర్మాణాలకైతే గృహవాస్తు శాస్త్రంగాను విభజింపబడినవి.

హిందువుల ఆలయాలపై దేవతల శిల్పాలతో పాటు కొన్ని అశ్లీలమైన బొమ్మలు కూడా చెక్కబడి వుంటాయి. పవిత్రమైన దైవ క్షేత్రంలో ఈ అశ్లీలత ఎందుకు?

హిందూ ఆలయాలు ఒక పూర్ణత్వానికి సంకేతం. ఈ సృష్టిలో జీవుల ఉత్పత్తికి ప్రధానమైన సృష్టి కార్యాన్ని యజ్ఞభావనతోనే గ్రహించాలి. అలా కాక భోగబుద్ధితో చూస్తే తప్పక అశ్లీలమైన భావాలే తలెత్తుతాయి. మన దేహంలోని శిరోభాగమే దేవాలయం యొక్క గోపురానికి సంకేతం. మానవ బుద్ధిలో కలిగే అన్ని రకాల భావాలు ఆ గోపురంపై ప్రతిబింబిస్తుంటాయి. ఎలాగైతే కోవెలలోని గర్భాలయంలో పరమాత్మ కొలువై యుంటాడో అలానే **"దేహో దేవాలయః ప్రోక్తః"** దేహమే దేవాలయమని మానవుని హృదయ క్షేత్రంలోనే భగవంతుడుంటాడని శాస్త్రం. కనుక ఆలయ గోపురంపై అశ్లీలాలకు తావులేదు. అశ్లీలమని భావించడం కూడా సభ్యత కాదు.

పవిత్రమైన ఆలయ ప్రాంగణంలోకి ప్రవేశించేటప్పుడు మనస్సులో అపవిత్ర భావాలు కలుగకూడదు కదా! కానీ గోపురంపై చెక్కబడిన ఆ శిల్పాలను చూస్తే మనస్సు చలించదా?

ఆలయానికి పవిత్ర భావనతోనే వెళ్ళాలి. అయితే ఇక్కడ మనిషి యొక్క సంస్కారం బయటపడుతుంది. కామ, క్రోధాలతో నిండియున్న మనసులో పరమాత్మ దర్శనం కలగకపోగా వికారాలే నిండి వుంటాయి. పరమాత్మయందే మనసు లగ్నమైన వానికి ప్రకృతిలోని ఏ ఆకర్షణలు అడ్డురావు. ఆకర్షణలకు బందీ అయితే పరమాత్మకు దూరంగానే ఉంటాడు. ఈ పరీక్షలో భక్తులు విఫలం చెందకుండా బుద్ధిలో కలిగే వికారాలను వివేకంతోనే జయించగలగాలి. అలా వివేకంతో చూడ గలిగినవాడికి ప్రతిదీ భగవత్స్వరూపంగానే గోచరిస్తుంది. ఆ స్థాయికి ఎదిగిన వ్యక్తికి లోకం కన్నా లోకేశుని పట్ల మనసు లగ్నమై వుంటుంది.

తీర్థక్షేత్రాలు అంటే ఏమిటి? వాటిని సందర్శించుకొనుట వల్ల ఉపయోగమేమి?

కొన్ని క్షేత్రాలలో దైవం స్వయంభువుగా వెలసి ఉండడం చేత, అక్కడ పుణ్యనదులు ప్రవహించడం వలన ఆ ప్రదేశాలకు విశిష్టత చేకురుతుంది. దీనినే పుణ్యక్షేత్రాలని అంటారు. వాటిని సందర్శించడాన్నే తీర్థయాత్ర అంటారు. అందుకే మన భారతదేశంలో ప్రతి నదిని ఒక తీర్థంగాను, ప్రతి ఆలయాన్ని క్షేత్రంగాను, భావిస్తూ సందర్శించుకుంటుంటాము. అట్టి పవిత్ర క్షేత్రాలలో చేసే దాన ధర్మాలకు కూడా విశిష్టమైన ఫలం లభిస్తుంది. మన ప్రారబ్ధానుసారం పుణ్యతీర్థాలలో సత్పురుషుల సాంగత్యం లభించవచ్చు. తద్వారా ఆధ్యాత్మికంగా పరిణతి పొందే అవకాశం గురువు అనుగ్రహం తో తప్పక సిద్ధిస్తుంది.

గురువు యొక్క ఆవశ్యకత ఉందా?

మనలో అజ్ఞానాన్ని తొలగించి జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించేవాడే 'గురువు'. **'గురువు లేని వారి గుర్తెట్లు తెలియునో అజునికైన వాని యబ్బకైనా'** అని వేమన శతకం. అమూల్యమైన మన ఈ మానవజన్మకు తల్లిదండ్రులు కారకులైతే, జన్మరాహిత్యానికి కారణమైన జ్ఞానాన్ని అనుగ్రహించేవాడు గురువు. కనుక **"గురువు లేని విద్య గుడ్డి విద్య"**.

సరియైన గురువును గుర్తించడం ఎలా?

ఉత్తమ, మధ్యమ, తృతీయులుగా గురువులు 3 రకాలు. అందుకే **"సగురుమేవాభిగచ్ఛేత్ శ్రోత్రియం బ్రహ్మనిష్ఠం"** అని కఠోపనిషత్తు అంటుంది. ఉత్తమ గురువనగా శ్రోత్రీయ బ్రహ్మనిష్ఠుడు. అట్టి ఉత్తమ గురువును ఆశ్రయించుటచే సాధకుడు సంప్రదాయబద్ధంగా జ్ఞానాన్ని పొంది తరించగలడు.

ఉత్తమ గురువు లక్షణాలేవి?

"ఛందోఅధీతేసశ్రోత్రియః" సంప్రదాయబద్ధంగా బాల్యంలోనే ఉపనయన సంస్కారం పొంది గురుకులవాసం చేస్తూ వేదాధ్యయనం ద్వారా కర్మ, ఉపాసనలను యధావిధిగా ఆచరించేవాడే శ్రోత్రియుడు.

ఇతడే శ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాసనల ద్వారా వేదాంత తత్త్వార్థాన్ని గ్రహించి దాని యందే స్థిరమైన నిష్ఠను కలిగి ఉంటాడు. **"బ్రహ్మణి నిష్ఠా యస్య స బ్రహ్మనిష్ఠః"** ఇతడే బ్రహ్మనిష్ఠుడు అనబడతాడు. ఇతను పరమాత్మ తత్వ చింతనలో స్థిరమైన నిష్ఠను పొంది తనను ఆశ్రయించిన శిష్యులకు సంప్రదాయబద్ధంగా జ్ఞానాన్ని అందజేస్తాడు. అందుకే ఇతనిని శ్రోత్రీయ బ్రహ్మనిష్ఠుడని, ఉత్తమ గురువని శాస్త్రాలు సూచిస్తున్నాయి.

మధ్యమ గురువు లక్షణాలేవి?

ఇతను శ్రోత్రీయుడే కాని అధ్యాపకుని వంటివాడు. ఇతడు గురుకుల వాసం చేసి వేదవేదాంగాలను అధ్యయనం చేసినప్పటికీ బ్రహ్మనిష్ఠుడు కాకపోవుటచే తను నేర్చిన విద్య కేవలం ఇతరులకు బోధించుటకే పరిమితమౌతుంది.

తృతీయ గురువు లక్షణాలేవి?

ఇతను కేవలం బ్రహ్మనిష్ఠుడు మాత్రమే. ప్రారబ్దవశం చేత, జన్మాంతర సంస్కారం తోడై, తత్త్వమస్యాది మహా వాక్యార్థాన్ని తత్త్వ విచారణతో గ్రహించి బ్రహ్మచింతనలోనే జీవితాన్ని అంకితం చేసుకొన్న సాధకుడు. ఇతను సంప్రదాయంగా శాస్త్రాధ్యయనం చేయని కారణం చే ఇతరులకు బోధించుటకు అవకాశముండదు. కనుక ఇతను కేవలం బ్రహ్మనిష్ఠుడగుటచే స్వస్వరూప ఆత్మజ్ఞానంతో తన ఉద్ధరణకే పరిమిత మగుచున్నాడు.

అధమాధమ గురువులు

వీరికి శ్రోత్రియత్వము, బ్రహ్మనిష్ఠ, ఆచరణ, అనుష్ఠానములు ఏవీ వుండవు. రాగద్వేషాలు, కామక్రోధాలు, కోరికలు, భోగలాలసత్వము, కీర్తికాంక్ష, ధన వ్యామోహం మొదలగు భావనలతో సతమతమవుతుంటారు. వీరు చెప్పుకోవడానికే గురువు కానీ, అందరికీ బరువే. చివరకు వారికి వారే బరువనిపిస్తారు. వీరినే మిథ్యాచారు లంటుంది శాస్త్రం.

సద్గురువును ఆశ్రయించిన శిష్యుని ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలి?

శిష్యులనగా శిక్షకు, తత్త్వోపదేశము పొందుటకు యోగ్యులైనవారని అర్థం. అయితే కొందరు లౌకిక ప్రయోజనాలకై తమ కోరికలను నెరవేర్చుకొనేందుకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి ఆధ్యాత్మికమార్గాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. వీరు ఎప్పటికీ శిష్యులనబడరు. శిష్యుడైనవాడు కేవలం ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తికై పరిశుద్ధమైన భావనతో గురువు నిర్దేశించిన మార్గాన్ని అనుసరిస్తాడు. ఇలా గురువుపై శిష్యునికి, శిష్యునిపై గురువుకి గల సత్య సంబంధమే గురుశిష్య సంబంధము.

గురువు నాశ్రయించిన భక్తునికి మోక్షం సంప్రాప్తిస్తుందా?

గురువుని ఆశ్రయించిన వాడిని శిష్యుడంటామే కాని, భక్తుడని సంబోధించము. సంపూర్ణమైన శ్రద్ధ, భక్తితో గురువును ఆశ్రయించేవాడే శిష్యుడు. అయితే అతని లక్ష్యం ఆధ్యాత్మిక సాధనా? లేక భౌతిక వాంచలను పొందడం కోసమా? అని తనలో తాను ప్రశ్నించుకోవాలి.

ప్రప్రథమంగా కోరికలను పొందాలనే భావనతో గురువును ఆశ్రయించినా క్రమేపీ సంస్కారం చేత గురువు యొక్క సన్నిధిలో మనసు ఆధ్యాత్మిక సాధన వైపు మరలుతుంది. అట్టి వ్యక్తి క్రమంగా ఆధ్యాత్మిక మార్గం లోని విశిష్టతను, మాధుర్యాన్ని తప్పక గ్రహిస్తాడు. తద్వారా మోక్షమార్గంలో పయనించే పరిణతి కలిగి, భౌతిక వాంచలు క్రమేపీ సన్నగిల్లుతాయి. గురువు అనుగ్రహంతో మోక్షాన్ని పొందుతాడు.

కొందరు గురువులు భక్తులను ఎంచుకుని మోక్షాన్ని ఇప్పిస్తారని అంటారు నిజమేనా?

ఎవరో ఇచ్చేది, ఎక్కడికో వెళ్ళి తెచ్చుకొనేదీ మోక్షమనబడదు. పరమాత్మ తత్వాన్ని తెలుసుకోవడమే మోక్షం. ఎక్కడికో వెళ్ళడం మొక్షమైతే అక్కడి నుండి ఇంకాస్త మంచి చోటుకు వెళ్తే బాగుంటుందని ఆశలు పుడతాయి. పరమాత్మ ఏదో ఒక లోకంలో ఉన్నాడని, మనం మూటా ముల్లె సర్దుకుని అక్కడకి వెళ్ళాలని అందుకోసం ఒక గురువు టూరిస్ట్ ఏజంటు లా కొందర్నే ఎంచుకుని తీసుకెడతాడనే భావాలను మన శాస్త్రాలు అంగీకరించవు. మోక్షానికి కారణమైన జ్ఞానాన్ని గురువు బోధించగలడే కానీ, మోక్షాన్నివ్వడం ఎవరితరమూ కాదు.

మోక్షమనగా?

మొక్షమంటే విముక్తి అని అర్థం. దేనినుండీ? బంధం నుండి విముక్తి. బంధం అంటే "**జన్మ మరణ రూప సంసారః ఎవ బంధః**" పుట్టడం, మరణించడం బంధంలో ఒక భాగమైతే ఈ మధ్యలో నేను, నాది అనే అహంకార, మమకారాలతో మమేకమై సత్యానికి, అసత్యానికి తేడాను గ్రహించలేక అవివేకంతో జీవించడమే బంధమంటారు. అట్టి ఈ బంధం నుండి విడివడడమే మోక్షమని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి.

ఈ మోక్షాన్ని ఎలా పొందాలి?

సత్యాన్ని తెలుసుకోవడమే మోక్షం. యదార్థాన్ని విడిచిపెట్టి పదార్థాలనే సత్యమని భావిస్తున్నాము. ఈ లోకము, ఇందులోని సర్వమూ అనుక్షణం నాశనానికి గురవుతున్నాయి. "**యజ్జన్యం తన్నశ్యం**" ఏది పుడుతుందో అది తప్పక

నశిస్తుంది. పుట్టే మన శరీరమూ నశ్వరమనియే గ్రహించాలి. జీవి వర్షపు బిందువుల ద్వారా చెట్లను, పంటలను చేరి ఆహారరూపంగా మార్పు చెందుతుంది. ఈ ఆహారాన్ని తండ్రి స్వీకరించగా అది ధాతువుగా పరిణమిస్తుంది. ఈ ధాతువు తల్లి గర్భంలోని అండకణంతో కలిసి **"శుక్లశ్రోణిత"** సంబంధాలతో పిండమై అది క్రమక్రమంగా వృద్ధి చెంది, దేహాకృతితో ఈ లోకంలోకి అడుగిడుతుంది. అట్టి ఈ జీవి మరణమనే అంతాన్ని పొందేంతవరకూ తన జీవన యాత్రను కొనసాగిస్తుంది.

పాంచభౌతికమైన ఈ దేహంలో సత్యమై, నిత్యమై ప్రకాశించే తత్త్వాన్ని గ్రహించమని శాస్త్రాలు బోధిస్తున్నాయి. **"నహిజ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహవిద్యతే"** జ్ఞానము కన్నా పరమ పవిత్రమైన సాధనము వేరే లేదని గీతా వాక్యం. అట్టి ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందేందుకై సాధన అత్యంత ప్రధానమైన పాత్రను పోషిస్తుంది.

జ్ఞానం వల్లనే మోక్షం వస్తుందా?

సర్వం జ్ఞానప్లవేనైవవృజినమ్ సంతరిష్యసి - జ్ఞానంతో సకల సంసార బంధాల నుండి దాటగలమని గీతా వాక్యం. అజ్ఞానం వున్నంత వరకూ వ్యక్తి బంధాలలో చిక్కుకుని ఉంటాడు. జనన మరణములనే బంధములు అజ్ఞానం వల్లనే ఏర్పడ్డాయి. కనుక దాని విరోధియైన జ్ఞానం కలిగితే అజ్ఞానం తొలగుతుంది. చీకటిని తొలగించడానికి దాని విరోధియైన వెలుగు ఏ విధంగా ముఖ్యమో, అజ్ఞానాన్ని తొలగించడానికి, దాని విరోధియైన జ్ఞానము కూడా అంతే ముఖ్యం. బుద్ధిలో ఆవరించిన అజ్ఞానంచే నిజస్వరూపమైన ఆత్మ తత్త్వాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నాం. అందువల్లనే ఈ దుఃఖాలను అనుభవిస్తున్నాం. జ్ఞానము వల్ల అజ్ఞానం తొలగడమే గాక, తన యథార్థ స్వరూప స్థితి తెలియబడుతుంది. దీనినే మోక్షమంటారు. అట్టి జ్ఞానమును సాధన ద్వారానే పొందగలము.

'సాధన' అనే పదం తరచుగా వాడుతుంటారు. సాధన అంటే?

శిల్పి యొక్క సాధనలో బండరాయి నుండి భగవంతుని రూపం బహిర్గతమవుతుంది. అలానే ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తికై తగురీతిన మనసును సంస్కరించుకొనేందుకు అవలంభించే విధానమే సాధన.

'తస్మాత్ శాస్త్రం ప్రమాణంతే' శాస్త్రం ద్వారానే జ్ఞానం లభిస్తుంది. అయితే ఈ శాస్త్ర జ్ఞానాన్ని ఎలా పొందాలి? ఒక సాధారణమైన పుస్తకం చదివినట్లుగా శాస్త్రాన్ని చదివి జ్ఞానాన్ని పొందలేము. దాన్ని బోధపరచే తత్త్వవేత్త ద్వారానే శాస్త్ర జ్ఞానాన్ని పొందగలము. **"ఆత్మావారేద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యః మన్తవ్యః నిదిధ్యాసితవ్యః"** ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందాలనుకునే సాధకుడు శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలతో మాత్రమే పొందగలడని ఛాందోగ్యోపనిషత్తు వివరిస్తుంది.

శ్రవణం అంటే?

గురుముఖతః సాధకుడు శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేయాలి. గురువు తను పరంపరగా పొందిన శాస్త్రానికి తన సాధనలో పొందిన అనుభవాలను మేళవించి శృతి, యుక్తి, అనుభవములతో బోధిస్తాడు. అట్టి వాక్యాలను శ్రద్ధతో గ్రహించడాన్నే శ్రవణం అంటారు.

మననం అంటే?

గురువు ద్వారా గ్రహించిన విషయాన్ని ఏకాంత ప్రదేశంలో ఆశీనుడై మనసులో ధారణ చేస్తూ, ఆ విషయాల పట్ల విచారణ చేయడమే మననం. మననం చేయడం వల్ల జ్ఞానము ధృడ పడుతుంది.

నిదిధ్యాసన అంటే?

మనన సమయంలో కలిగే సంశయాలను గురువు ద్వారా నివృత్తి పొందిన వ్యక్తిలో తత్త్వం పట్ల సరైన అవగాహన, నిష్ఠ కలుగుతుంది. అట్టి సాధననే నిదిధ్యాసన అంటారు.

సాధనలో ఎదురయ్యే అవరోధాలను ఎలా అధిగమించాలి?

కామక్రోధాలు, ఈర్ష్యాసూయలు, రాగద్వేషాలు, మదమాత్సర్యాలు, దంభం, దర్పం, అహంకారం, మమకారం ఇవన్నీ సాధకుని బలహీన పరచే కోణాలు. కనుక సాధకుడు పూజ, జపము, ధ్యానమనే అనుష్ఠానములతో అంతఃకరణ శుద్ధి పొంది, క్రమేపీ వీటి నుండి బయటపడగలడు.

మోక్షం పొందేందుకు పూజలు, జపాలు, స్తోత్ర పారాయణలు అవసరమా?

అది పొరపాటు. ఇవన్నీ భక్తీ యొక్క అంగాలు. పాలను పోసే ముందు పాత్రను ఎలా శుద్ధి చేస్తామో అలానే పరమపవిత్రమైన జ్ఞానాన్ని పొందాలనుకునే సాధకుడి హృదయ క్షేత్రము కూడా శుద్ధి పొందాలి. అందుకే '**మోక్షసాధన సామగ్ర్యాం భక్తి రేవగరీయసీ**' మోక్షసాధనకు అంతఃకరణ శుద్ధి అవసరము. అట్టి అంతఃకరణ శుద్ధికి భక్తి అనే మార్గాన్ని సూచించారు. కాబట్టి భక్తుడు కానిదే జ్ఞాని కాలేడు. జ్ఞానార్జనకు భక్తి మొదటి మెట్టు. ఈ మెట్టునే ఎక్కలేని వాడు మోక్షపదానికి అర్హుడు కాలేడు. కాబట్టి సాధకుడు పూజ, జపము, స్తోత్రపారాయణల వంటి సత్కర్మలను ఆచరించి **భక్తి** అనే సోపానంతో అంతఃకరణ శుద్ధిని పొందగలడు.

భక్తి అంటే ఏమిటి?

నుదుట విభూతి రేఖలు, బొట్టు ధరించి ఉదయం, సాయంత్రం పూజలు చేయడం, ప్రతిరోజూ గుడికి వెళ్ళడం వంటివి భక్తికి బాహ్యాంగాలు మాత్రమే. భక్తి అనే మహత్తరమైన భావాన్ని వీటి వరకే పరిమితం చేయకూడదు. రౌడీలు, గూండాలు, ఖూనీ చేసే వారు కూడా బొట్టు పెట్టుకుంటారు. పూజలు చేస్తారు. గుళ్ళు, గోపురాల చుట్టూ తిరుగుతారు. కనుక భక్తిని కేవలం ఈ బాహ్యకర్మలకే పరిమితం చేసి సంకుచితభావన తో చూడకూడదు. భక్తునిలో చిత్తశుద్ధిని కలిగించి క్రమేపీ అతనిని పరిపక్వస్థితికి చేర్చేదే భక్తి. అట్టి చిత్తశుద్ధి కలిగిన సాధకుడు ధ్యానం ద్వారా అంతర్ముఖతను పొంది నిజస్వరూపమైన ఆత్మతత్త్వమందు నిశ్చల స్థితిని పొందగలడు.

ధ్యానంలో మనసు నిలకడగా ఉండడం లేదు. ఎందువల్ల?

మనసు అలజడి, ఉద్వేగాలకు లోనై రకరకాల విన్యాసాలు చేస్తుంది. ఈ విన్యాసాలకు, వికారాలకు మన ఆహార విహారాలే కారణమౌతున్నాయి. కనుక సాధకుడు తన ఆహార విహారాల్ని, చుట్టూ ఉండే పరిసరాలను తన సాధనకు

సానుకూలమైనట్లుగా మార్చుకోవాలి. అంతే కాని సాధనకు విరుద్ధమైన మార్గాలలో పయనిస్తూ మనసు నిలవడం లేదని ఫిర్యాదు చేయడం సముచితం కాదు.

మరి ఈ వైఫల్యాన్ని అధిగమించేందుకు యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం వంటివి సహకరిస్తాయా?

ప్రాణాయామం, యోగాసనాల వల్ల శరీరంలోని నాడులు శుద్ధమై చక్కటి దేహధారుఢ్యం లభిస్తుంది. అయితే మనసు ఏకాగ్రతను పొందాలంటే అంతరంగిక సాధనను అలవాటు చేసుకోవాలి. తిరిగే ఫ్యానుని ఆపడానికి స్విచ్ నొక్కినట్లుగా పరుగులు తీసే మనసుని నియంత్రించేందుకు కూడా మార్గముంది.

"సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం - నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్త్వం - నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః" అన్నారు.

సత్సంగంలో మనసు పరివర్తన పొందుతుంది. తద్వారా అంతర్ముఖమై క్రమేపీ ప్రశాంతతను పొంది స్వస్వరూపాన్ని గుర్తించ గలుగుతుంది.

సత్సంగం అంటే ఏమిటి?

1) **సత్పదార్థేన సంగః (2) సత్ శాస్త్రేణ సంగః (3) సజ్జన సంగః** అని మూడు విధాలుగా వివరించారు. సత్పదార్థమంటే ఈ సృష్టికి ఆధారభూతమైన తత్త్వం. అట్టి తత్త్వ స్వరూపానికి ఆద్యంతాలు లేవు. చావు పుట్టుకలు లేవు. వినాశం వుండదు. కనుక ఆ పరమాత్మ తత్త్వం నిత్య సత్యమై, శాశ్వతమై శోభిల్లుతుంది. అట్టి ఈ తత్త్వాన్ని గ్రహించాలంటే మనకు ప్రమాణం వేదశాస్త్రాలే. వాటిని మనంతట మనమే గ్రహించలేము కనుక వాటిని బోధ పరచే ఓ సజ్జనుడు కావాలి. వారినే గురువు అంటాం. అట్టి గురువునే సజ్జనుడని, వేదశాస్త్రములనే సచ్ఛాస్త్రమని, పరమాత్మ తత్త్వాన్ని సత్పదార్థమని, వీటితో సంగాన్ని పెంచుకోడాన్నే సత్సంగమని శాస్త్రాలు పేర్కొన్నాయి. ఇంతటి సమగ్రమైన బోధనా విధానం ఒక్క హిందూ ధర్మంలో తప్ప మిగతా ఎందులోనూ ఇంత విశేషంగా కానరాదు. కావున హిందువుగా జన్మించడం ఒక వరమైతే హిందూ ధర్మం బోధించే మార్గంలో పయనించి జన్మను చరితార్థం చేసుకునే ప్రతి ఒక్కరూ ధన్యులే.

హరిః ఓం తత్సత్

<u>చిన్మయారణ్యం పబ్లికేషన్స్ ట్రస్ట్ వారి సౌజన్యం తో ....</u>

భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు

1. దీపారాధన ఎందుకు చేయాలి?

ప్రతి భారతీయ గృహములోను దైవపీఠము వద్ద రోజూ దీపాన్ని వెలిగిస్తారు. కొన్ని ఇళ్ళలో ఈ దీపాన్ని ఉదయము, మరి కొందరు సాయంత్రం, ఇంకొందరు ఉభయ సంధ్యలలో వెలిగిస్తారు. అరుదుగా కొందరు (అఖండ దీపము) ప్రతి దినము రోజంతా ఉండేలాగ దీపాన్ని వెలిగిస్తారు.

శుభ సందర్భాలు, నిత్య పూజలు, ప్రార్ధనలు, పర్వ దినాలు మరియు సామాజిక ప్రారంభోత్సవాలు మొదలైనవి అన్నీ కూడా దీపము వెలిగించిన తర్వాతనే ప్రారంభిస్తారు. ఒక్కొక్కసారి ఆయా సందర్భాలు పూర్తయ్యేవరకు ఆ దీపాన్ని అలాగే కొనసాగిస్తారు.

అట్లా ఎందుకు చెయ్యాలి?

కాంతి జ్ఞానానికి, చీకటి అజ్ఞానానికి చిహ్నాములు. భగవంతుడు జ్ఞానస్వరూపుడు. అన్ని విధములైన జ్ఞానానికీ ఆయనే ఆధారము. జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవాడు, పోషించే వాడు కనుక జ్యోతి రూపములో భగవంతుడిని ఆరాధిస్తాము.

కాంతి చీకటిని తొలగించినట్లుగా జ్ఞానము అజ్ఞానాన్ని తొలగిస్తుంది. జ్ఞానమనేది ఎప్పటికీ తరగని అంతరంగ సంపద. అన్ని సంపదలకన్నా గొప్ప సంపదగా జ్ఞానాన్ని భావించి దీపాన్ని వెలిగించి నమస్కరిస్తాము. మనము చేసే పనులు మంచివైనా, చెడ్డవైనా జ్ఞానాన్ని ఆధారముగా చేసికొనే చేస్తాము. అందువలననే అన్ని శుభ సందర్భాలలో మన ఆలోచనలకు సాక్షిగా దీపాన్ని వెలిగిస్తాము.

బల్బును కానీ ట్యూబ్ లైట్ను గానీ ఎందుకు వెలిగించరు? అది కూడా చీకట్లను తొలగిస్తుంది కదా! కానీ సాంప్రదాయ దీప కాంతి మనకు ఆధ్యాత్మికమైన ప్రాముఖ్యతను కూడా సూచిస్తుంది. దీపానికి వాడే నెయ్యి లేక తైలము మనలోని వాసనలు లేక స్వార్ధ పూరితమైన సంస్కారాలకు చిహ్నాము. వత్తి అహంకారానికి ప్రతీక. ఎప్పుడైతే ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానముతో వెలిగిస్తామో అప్పుడు

వాసనలు మెల్లగా కరిగి పోయి అహంకారం అంతరించిపోతుంది.
జ్యోతి ఎప్పుడూ పై వైపుకు మాత్రమే చూస్తూ ఉంటుంది. అదే విధముగా మనము ఆర్జించే జ్ఞానము మనల్ని ఎప్పుడూ ఉన్నత ఆశయాల వైపు మళ్ళిస్తుంది.
ఒక దీపము కొన్ని వందల దీపాలను వెలిగిస్తుంది. అదే విధముగా ఒక జ్ఞాని తన జ్ఞానాన్ని ఎంతో మందికి అందిస్తాడు. దీపాలను వెలిగించడము వలన వెలిగించే దీపము యొక్క కాంతి ఏమాత్రము తగ్గి పోదు. అదే విధముగా జ్ఞాని జ్ఞానాన్ని ఇతరులకి పంచడము వలన తన జ్ఞానము తగ్గదు. పైపెచ్చు జ్ఞానము గురించిన అవగాహన పెంపొందుతుంది. ఇచ్చిన వాళ్లకు, తీసికొనే వాళ్లకు కూడా ఉపయోగ కారి అవుతుంది.

దీపం వెలిగించే టప్పుడు ఈ క్రింది ప్రార్థన చేస్తాము.
దీపం జ్యోతీ పరబ్రహ్మ దీపం స్సర్వం తమోపహః
దీపేన సాధ్యతే సర్వం సంధ్యా దీపం నమో2స్తుతే
అజ్ఞానాన్ని హరించి, జ్ఞానాన్ని ఇచ్చి అన్నింటిని సిద్ధింప చేసికొనే శక్తినిచ్చే సంధ్యా దీపానికి ప్రణామములు.

ఈ ఆచారము జ్ఞాన సంపద, ఆధ్యాత్మిక సంపదను సూచిస్తుంది.

2. ప్రార్ధనా గదిని ఎందుకు కలిగి ఉండాలి?

భారతీయులందరూ పూజకై, ప్రార్ధనకై ఒక గదిని లేక కొంత స్థలాన్ని తమ గృహములలో కేటాయిస్తారు. ప్రతి రోజూ దైవానికి ముందు ఒక దీపాన్ని వెలిగిస్తారు. జపము, ధ్యానము, పారాయణము, ప్రార్ధనలు, భజనలు మొదలగు ఆధ్యాత్మిక సాధనాలు కూడా ఈ ప్రార్ధనా స్థలమందు జరుపుతారు. పుట్టిన రోజు, వివాహాది దినములు మరియు పండుగలు మొదలైన అన్ని శుభ సందర్భాలలో ప్రత్యేకమైన పూజలు చేస్తారు. గృహములోని పెద్దలు, పిన్నలు అందరు కూడా దైవముతో సాన్నిధ్యము కలిగి పూజ చేసికొంటారు.

పూజాగది - ఎందుకు?

ఈ చరాచర సృష్టికి పరమాత్మ మాత్రమే సొంత దారుడు. కావున మనము నివసించే గృహానికి కూడా నిజమైన హక్కుదారు పరమాత్మయే. పూజా గది అనేది ఆ యజమాని ఐన పరమాత్మ గది. మనము భగవంతుని సొత్తుకు నిజమైన సొంత దారులము కాము అనే భావన వలన మాత్రమె మన దురహంకారము, మనది అనే పెత్తందారి తనమును వదిలించుకోగలము.

మనము నివసించే గృహమునకు మరియు మనకు కూడా యజమాని భగవంతుడే. మనము కేవలము ఆయన గృహానికి నియమించబడ్డ నిమిత్త మాత్రులమైన సేవకులము అన్న సరైన భావన కల్గి ఉండటము ఉత్తమము. ఈ విధముగా భావించ వీలు కానిచో భగవంతుడిని మన గృహానికి విచ్చేసిన ముఖ్య అతిధిగా భావించి ఆయన సంతోషముగా ఉండడానికి పూజ గదిని కానీ, దైవ పీఠమును గాని వసతిగా కల్పించాలి. అన్ని వేళలా ఆ ప్రదేశం శుభ్రముగా మరియు అలంకార యుక్తంగా ఉండేలా చూడాలి (ఉన్నతాధికారి మన ఇంటికి వస్తుంటే వారికి చేసే సౌకర్యాలకన్నా కొంత ఎక్కువగానే ఉండేలా చూడాలి).

పరమాత్మ సర్వ వ్యాపి . ఈ విషయము గుర్తుంచు కోవడానికి ఆయన మన ఇంట్లో మనతో ఉండడానికి మనము పూజా గదులను కల్గి ఉండాలి. భగవంతుని అనుగ్రహము లేనిదే మనము ఎ పనిని విజయవంతముగా చేయలేము, దేనిని సాధించ లేము. పూజ గదిలో భగవంతుడిని

ప్రతి రోజు ప్రార్థించటము వలన సన్నిహిత సంబంధము ఏర్పడి ఆయన అనుగ్రహాన్ని త్వరగా పొందగలము.

ఇంటిలోని ప్రతి గది ఒక ప్రత్యేకమైన పనికి నిర్దేశింపబడి ఉంటుంది. ఆయా గదులు ఆయా నిర్దేశింపబడిన పనులకు అనుకూలము కల్గి ఉండేలాగా అమర్చి ఉంటాయి. అదే విధముగా ధ్యానానికి, పూజకు, ప్రార్థనకు కూడా అనుకూలమైన వాతావరణము కల్గినటువంటి పూజాగది మనకు అవసరము . పవిత్రమైన ఆలోచనలు, శబ్దతరంగాలు ఆ ప్రదేశములో వ్యాపించి అక్కడకు వచ్చినవారి మనస్సుల్ని ప్రభావితము చేస్తాయి . మనము అలసిపోయినప్పుడు లేక కలత చెందినప్పుడు కేవలము ప్రార్థనా గదిలో కొద్దిసేపు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటే కూడా చాలు ప్రశాంతత, ఉత్సాహము, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల పొందగలము.

(అంతే కాని చేసే కొన్ని విధాలైన పనులు భగవంతుని ముందర చేయటానికి Guilty గా ఉంటుంది కదండీ అందుకు కాస్త దూరంగా ప్రత్యేక గది కట్టి అందులో భగవంతుణ్ణి బంధించేశాము అని మాత్రము దయచేసి అనకండి.)

3. 'నమస్తే' ఎందుకు చెప్పాలి?

భారతీయులు ఒకరినొకరు 'నమస్తే' అని పలకరించు కుంటారు. నమస్తే అన్నప్పుడు తల వంచి రెండు అరచేతులు హృదయం ముందర కలపడము జరుగుతుంది. మనకన్నా చిన్నవారైనా, సమ వయస్కులైనా, పెద్దవారైనా స్నేహితులైనా మరియు కొత్తవారైనా కూడా ఇదే విధముగా నమస్తే అని పలకరించాలి.

శాస్త్రాలలో సంప్రదాయ బద్ధమైన ఐదు రకాల అభివందనములు ఉన్నాయి. అందులో నమస్కారము ఒకటి. నమస్కారము అంటే సాగిలపడుట అనే అర్ధము వస్తుంది. కానీ నమస్తే అంటే ఈ రోజుల్లో మనము ఒకరిని ఒకరు కలిసినప్పుడు ఇచ్చి పుచ్చుకునే మర్యాదగా గ్రహించాలి.

నమస్తే ఎందుకు చేయాలి?

నమస్తే అనేటటువంటిది మామూలుగా అలవాటుగా చేసేటటువంటి వందనమో, సంప్రదాయబద్ధమైన ఆచారమో లేక భగవదారాధనో అయి ఉండవచ్చును. ఏది ఏమైనప్పటికీ ఈ ఆచారములో మనకు తెలియని చాలా లోతైన అర్ధము ఉంది . సంస్కృతములో నమః+తే = నమస్తే. దీని అర్ధము - నేను నీకు నమస్కరిస్తున్నాను అని. నమః అనే పదాన్ని "న", "మః" గా విడదీయవచ్చు - నాది కాదు అనే అర్ధము వస్తుంది. ఇతరుల సన్నిధిలో మన అహంకారాన్ని వదిలించుకొనే లేక తగ్గించుకొనే ఆధ్యాత్మిక సాధనను తెలియ జేసే ఆచారమిది.

వ్యక్తుల మధ్య నిజమైన కలయిక అంటే వారి మనస్సులు కలవడమే. అందుకే మనము ఇతరులను కలిసినప్పుడు నమస్తే అంటాము. అనగా 'మన మనసులు కలియుగాక' అని అర్ధము. హృదయం ముందర రెండు అరచేతులు కలపడము ఈ అర్థాన్నే సూచిస్తుంది. తల వంచడము అనేది ప్రేమతో వినయముగా మర్యాదని, స్నేహాన్ని అందించడాన్ని తెలియచేస్తుంది.

నమస్కారమనేది ఆధ్యాత్మ పరంగా ఇంకా లోతైన అర్ధాన్ని సూచిస్తుంది . ప్రాణ శక్తి, దివ్యత్వము; ఆత్మ లేక పరమాత్మ అందరిలో ఒకేలాగా ఉన్నది. ఈ ఏకత్వాన్ని గుర్తించి రెండు చేతులు కలిపి తల వంచి ఇతరులను కలిసినప్పుడు వారిలో ఉన్న దివ్యత్వానికి నమస్కరిస్తాము. మహాత్ములకు, భగవంతుడికి నమస్కారము చేసేటప్పుడు అందుకనే ఒక్కోసారి మనలోనున్న దివ్యత్వాన్ని చూసుకోవడానికా అన్నట్లు కనులు మూసుకొంటాము. దివ్యత్వాన్ని సూచించే విధముగా నమస్కారము ఒక్కోసారి భగవన్నామములతో ద్వారా కూడా చేయ బడుతుంది. ఈ ప్రాముఖ్యత తెలిసికొన్నప్పుడు నమస్కారము చేసేటప్పుడు పైపైకే నమస్తే అనడము గాక సరైనటువంటి స్నేహానికి దోహదము చేసే లాగున ప్రేమతోను గౌరవముతోను కూడిన వాతావరణాన్ని కలుగ చేయ గలము.

4. తల్లిదండ్రులకు, పెద్దలకు సాష్టాంగ నమస్కారము ఎందుకు చేయాలి?

భారతీయులు తమ తల్లిదండ్రులకు, పెద్దలకు, గురువులకు, మహాత్ములకు సాష్టాంగ నమస్కారము చేస్తారు. మనచే నమస్కరింపబడిన పెద్దలు తిరిగి వారి చేయిని మన తలమీద లేక పైన ఉంచి దీవిస్తారు. ప్రతి రోజు పెద్దలను కలిసినప్పుడు మరియు ఏదైనా క్రొత్తగా ప్రారంభించేటప్పుడు, జన్మదినములు పండుగలు మొదలగు శుభ సందర్భాలలో కూడా పెద్దలకు నమస్కరించడము జరుగుతుంది. కొన్ని సంప్రదాయ సమూహాలలో తమ కుటుంబము, సామాజిక హోదా మరియు తమ పరిచయము తెలియచేసే విధముగా (ప్రవర తో కూడి) సాష్టాంగ నమస్కారము చేయబడుతుంది.

సాష్టాంగ నమస్కారము ఎందుకు చేయాలి?

మానవుడు తన పాదాల ఆధారముగా నిలబడతాడు. సాష్టాంగ నమస్కారములో పెద్దల పాదాలకు నమస్కరించడమనేది వారి వ్యక్తిత్వానికి ఆధారమైన పెద్దరికానికి, పూర్ణత్వానికి, ఉదారతకు, దివ్యత్వానికి మనము ఇచ్చేటటువంటి గౌరవానికి చిహ్నము. ఇది వారికి మనపై గల స్వార్థరహిత ప్రేమ మరియు మన సంక్షేమానికి వారు చేసిన త్యాగాల పట్ల మన కృతజ్ఞతని తెలియజేస్తుంది. ఇది ఇతరుల గొప్పతనాన్ని అణకువతో అంగీకరించే ఒక మార్గము. భారతదేశము యొక్క గొప్ప శక్తులలో ఒకటైన పటిష్టమైన కుటుంబ బాంధవ్య వ్యవస్థను ప్రతిబింబింప జేసే ఆచారములలో ఇది ఒకటి.

భారత దేశములో పెద్దల శుభ సంకల్పాలకు మరియు అశీర్వాదములకు ఉన్నతమైన విలువ ఇవ్వబడుతుంది. వాటిని పొందడానికి మనము నమస్కరిస్తాము. మంచి ఆలోచనలు మంచి తరంగాలను సృష్టిస్తాయి. పరిపూర్ణమైన ప్రేమ, దివ్యత్వము మరియు ఉదారత్వముతో నిండిన హ్రుదయాలనుండి ఉద్భవించే శుభకామనలు అద్భుతమైన శక్తిని కల్గి ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే మనము వినయముతో గౌరవముతో పెద్దలకు నమస్కరిస్తామో అప్పుడు వారి శుభకామనలు, దీవెనలు మంచి శక్తి వంతమైన తరంగ రూపంలో మనపై ప్రసరిస్తాయి. ఇందు వలననే మనము నిలబడి కానీ, సాగిలబడి కానీ నమస్కారము చేసినప్పుడు శరీరమంతా ఈ శక్తిని స్వీకరించ

గలుగుతుంది.

గౌరవాన్ని తెలియపరచే వివిధ రీతులు:

ప్రతుత్థానము : లేచి నిలబడి స్వాగతమిచ్చుట

నమస్కారము : నమస్తే అని విధేయతను వ్యక్త పరచడము

ఉపసంగ్రహణ : పెద్దల, గురువుల పాదాలను తాకడము

సాష్టాంగము : కాళ్ళు, మోకాళ్ళు, ఉదరము, చాతి, నుదురు చేతులు అన్నీ నేలను తాకేలాగా పెద్దల ముందు సాగిలబడి నమస్కరించుట

ప్రత్యభివందనము: ప్రతి నమస్కారము చేయుట.

సంపద, వంశము, వయస్సు, నైతిక బలము మరియు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము ఒకదాని కంటే ఒకటి ఎక్కువ గా వ్యక్తులకు గౌరవాన్ని పొందే అర్హతను కల్గిస్తాయి. ఇందువలననే భూమిని పరిపాలించే రాజు ఐనప్పటికీ ఆధ్యాత్మిక గురువు యొక్క పాదాలకు నమస్కరిస్తాడు. ఈ భావాన్ని ప్రత్యేకంగా స్పష్టము చేసే కధలెన్నో మనకు రామాయణం, మహా భారతము వంటి ఇతిహాసాలలో గలవు.

ఈ సంప్రదాయము వలన కుటుంబము మరియు సంఘము లోని వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర ప్రేమ, గౌరవము, ఐకమత్యం, శాంతియుత వాతావరణము పెంపొందించ బడుతున్నాయి.

5. నుదుట బొట్టు పెట్టుకొంటాము. ఎందుకు?

దైవభక్తి గల భారతీయులు ప్రత్యేకించి వివాహితులు ఐన స్త్రీలు నుదిటి మీద తిలకము లేదా బొట్టు పెట్టుకొంటారు. ప్రతి రోజు స్నానము చేసిన తరువాత మరియు ప్రత్యేక సందర్భాలలోనూ, పూజ చేసే ముందర, తరువాత, లేక దైవ దర్శనానికి వెళ్ళేటప్పుడు తప్పక బొట్టు పెట్టుకుంటారు. చాలా తెగలలో వివాహితులైన స్త్రీలు ఎల్లా వేళలా నుదుట కుంకుమ పెట్టుకొనే కనిపించాలనే ఆదేశము ఉంది. వైదిక పద్ధతులను ఆచరించే వారు మంత్ర ప్రార్ధనలతో కుంకుమ ధరిస్తారు. మహాత్ములకు మరియు దైవ ప్రతిమలకు ఆరాధనా సూచకంగా బొట్టు / తిలకం ధారణ జరుపుతాము. తిలకము వేరు వేరు రంగులలోను, రూపాలలోను ఉంటుంది.

నుదిటి పైన బొట్టు ఎందుకు?

నుదుటి పైన బొట్టు - ధరించిన వారిలోనూ, ఎదుటి వారిలోనూ పవిత్ర భావనను కలుగ చేస్తుంది. దైవ చిహ్నము గా గుర్తించ బడుతుంది.

మునుపటి కాలములో బ్రాహ్మణ క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులు వేరు వేరు చిహ్నాలను ధరించేవారు. పౌరోహిత్యము లేక శాస్త్ర సంబంధమైన వృత్తిని కలిగిన బ్రాహ్మణుడు తన స్వభావమైన పవిత్రతకు చిహ్నంగా తెల్లని చందనాన్ని ధరించేవాడు. క్షత్రియ వంశానికి చెందిన క్షత్రియుడు తన వీరత్వానికి చిహ్నంగా ఎర్రని కుంకుమను నుదుట ధరించే వాడు. వర్తక వాణిజ్యాల ద్వారా సంపదను పెంపొందించే వైశ్యుడు అభ్యుదయానికి అభివృద్ధికి చిహ్నంగా పసుపు పచ్చని కేసరిని ధరించేవాడు. శూద్రుడు నల్లని భస్మాన్ని లేక కస్తూరిని ధరించెవాడు.

విష్ణు ఉపాసకులు U ఆకారముగా చందన తిలకాన్నీ, శైవ ఉపాసకులు భస్మ త్రిపున్డ్రాన్నీ, దేవీ భక్తులు ఎర్రని కుంకుమ బొట్టును ధరించేవారు.

భగవంతునికి సమర్పించిన చందనము, కుంకుమ, భస్మము ప్రసాదముగా స్వీకరించబడిన తరువాత మన నుదుట పెట్టబడుతుంది. జ్ఞాపక శక్తికి మరియు ఆలోచనా శక్తికి స్థానమైన

కనుబొమ్మల మధ్య నున్న ప్రదేశములో తిలకము పెడతాము. యోగ పరిభాషలో ఈ ప్రదేశము ఆజ్ఞా చక్రముగా చెప్పబడుతుంది. నేను భగవంతుని గుర్తున్చుకొందును గాక! ఈ భక్తీ భావన నా అన్ని కార్య కలాపాలలోనూ వ్యాపించుగాక! నేను నా అన్ని వ్యవహారాలలో ధర్మబద్ధముగా ఉందును గాక! అనే ప్రార్ధనతో తిలకము పెట్టుకోబడుతుంది. మనము ఈ ప్రార్ధనాయుతమైన వైఖరిని తాత్కాలికముగా మరచిపోయినా, ఇతరుల నుదుటి పైనున్న బొట్టు మనకు వెంటనే మన ప్రార్ధనను గుర్తుకు చేస్తుంది. అందుకే ఈ తిలకము మనకు భగవంతుని ఆశీర్వాదము మరియు అధర్మ ప్రవ్రుత్తులనుంచి, వ్యతిరేక శక్తుల నుండి రక్షణ వంటిది.

మన శరీరము మొత్తము ప్రత్యేకించి నుదురు కనుబొమ్మల మధ్యనున్న సూక్ష్మమైన స్థానము విద్యుదయస్కాంత తరంగ రూపాలలో శక్తిని వెలువరిస్తుంది. అందువలననే విచారముగా నున్నప్పుడు వేడి కలిగి తలనొప్పి వస్తుంది. తిలకము లేక బొట్టు మన నుదిటిని చల్లబరచి వేడి నుండి రక్షణ నిస్తుంది. శక్తిని కోల్పోకుండా మనల్ని కాపాడుతుంది. కొన్ని సమయాలలో చందనము లేక భస్మము నుదుట మొత్తము పూయబడుతుంది. బొట్టుకు బదులుగా వాడే ప్లాస్టిక్ బిందీ లు అలంకార ప్రాయమే కానీ నిజమైన ప్రయోజనాన్ని కలిగించవు.

భారతీయులకు ఈ ఆచారము చాలా అపూర్వమైనది. మరియు ఎక్కడ ఉన్నా సులభంగా మనల్ని గుర్తించడానికి సహాయపడుతుంది.

6. కాగితాలను పుస్తకాలను, మనుషులను కాళ్ళతో తగలకూడదు ఎందుకు?

హిందువుల ఇళ్ళల్లో, చిన్నప్పటినుంచీ కాగితాలకి, పుస్తకాలకి మరియు మనుషులకి కాళ్ళను తగలనివ్వ కూడదని నేర్పించబడుతుంది. ఒకవేళ పొరబాటున కాగితాలకి, పుస్తకాలకి, సంగీత సాధనాలకి లేదా ఏ ఇతరమైన విద్యా సంబంధమైన వస్తువులకి కాలు తగిలితే క్షమాపణకి గుర్తుగా కాలు తగిలిన వస్తువుని గౌరవపూర్వకముగా చేతితో తాకి కళ్ళకద్దుకోవాలని పిల్లలకు నేర్పబడుతుంది.

కాగితాలకు, మనుషులకు కాళ్ళు ఎందుకు తగలరాదు?

భారతీయులకు జ్ఞానము పవిత్రము, దివ్యము ఐనది. అందువలననే దానికి ఎల్లవేళలా గౌరవమివ్వాలి. ఈ రోజుల్లో పాఠ్యాంశములను ఆధ్యాత్మికము ఐహికము అని విడదీస్తున్నాము. కానీ ప్రాచీన భారతదేశములో ప్రతి విషయము శాస్త్ర సంబంధమైన లేక ఆధ్యాత్మ సంబంధమైనది అయినా సరే పవిత్రంగా పరిగణించి గురువుల చేత గురుకులాల్లో నేర్పించబడేది.

చదువుకి సంబంధించిన వస్తువులని తొక్క కూడదనే ఆచారము భారతీయ సంస్కృతి విద్యకు ఇచ్చే ఉన్నత స్థానాన్ని తరచూ గుర్తు చేస్తుంది. చిన్న తనమునుంచే ఈ విధముగా నేర్పడము వలన మనలో పుస్తకాల పట్ల, విద్య పట్ల శ్రద్ధాభక్తులు నాటుకు పోతాయి. జ్ఞానాధి దేవతకు అర్పణగా సంవత్సరానికి ఒకసారి సరస్వతీ పూజ లేదా ఆయుధపూజ రోజున మనము పుస్తకాలని వాహనాలని మరియు పనిముట్లని పూజించడానికి కూడా ఇది ఒక కారణము. మనము చదువుకునే ముందు ఈ క్రింది విధంగా ప్రార్థిస్తాము ....

సరస్వతీ నమస్తుభ్యం వరదే కామరూపిణీ
విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతు మే సదా

వరాలనిచ్చి, కోరికలని తీర్చే ఓ సరస్వతీ దేవీ! నా చదువును ఆరంభించే ముందర నీకు నమస్కారము చేస్తున్నాను. నీవు ఎల్లప్పుడూ నా కోరికలు తీర్చుదువు గాక!

పిల్లలు పొరపాటున ఎవరికయినా కాళ్ళు తగిలినప్పుడు చాల భయపడతారు. ఒకవేళ పొరపాటున తగిలితే క్షమాపణకై మనము ఆ వ్యక్తిని చేతితో తాకి వేళ్ళను కళ్ళకు అద్దుకోవాలి. పెద్దవాళ్ళయినా చిన్న వాళ్ళని అజాగ్రత్తతో కాళ్ళతో తగిలితే, వారు వెంటనే క్షమాపణ చెప్తారు.

ఇతరులకి కాళ్ళు తాకడము చెడునడవడిగా పరిగణింప బడుతుంది - ఎందుకు?

మానవుడు ఈ భూమి మీద ప్రాణముతో, భగవంతుని యొక్క చక్కటి ఆలయముగా పరిగణింప బడుతాడు. అందువల్ల ఇతరులను పాదాలతో తాకడము అంటే వారిలో నున్న దివ్యత్వాన్ని అగౌరపరచడం వంటిదే. అందుకే పొరపాటున తగిలినా కూడా వెంటనే భక్తీ, వినయములతో కూడిన క్షమాపణను చెప్పాలి.

పై విధముగా మన ఆచారములు చాల సరళమైనవి. కానీ అవి చాలా శక్తివంతమైన పరిపూర్ణమైన ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను గుర్తుకు తెస్తాయి. ఇటువంటి ఆచారాలు శతాబ్దాలనుండి భారతీయ సంస్కృతిని సజీవముగా నిలబెట్టడానికి కారణమయ్యాయి.

7. విభూతిని ఎందుకు పెట్టుకొంటాము?

నెయ్యి మరియు ఇతర వనమూలికలతో కలిపి ప్రత్యేకమైన సమిధలతో భగవంతునికి హోమంలో ఆహూతిగా సమర్పించినపుడు అందులోనుంచి వచ్చిన భస్మమే విభూతి. లేదా విగ్రహానికి భస్మముతో అభిషేకము చేసిన దానిని విభూతిగా పరిగణిస్తారు. అంతే కానీ కాలిన ప్రతి వస్తువు యొక్క బూడిద విభూతిగా పరిగనించబడదు.

విభూతిని సాధారణంగా నుదిటి మీద పెట్టుకొంటారు. కొందరు దానిని భుజాలు చాతీ మొదలైన ఇతర శరీర భాగాల మీద కూడా పెట్టుకుంటారు. కొందరు, ఆస్తికులు శరీరానికి అంతటికీ దీనిని రుద్దుకొంటారు. చాలా మంది భస్మాన్ని స్వీకరించినప్పుడల్లా చిటికెడు నోట్లో వేసికొంటారు.

విభూతిని ఎందుకు ధరించాలి?

భస్మము అనే మాటకు "మన పాపాలను భస్మము చేసేది, భగవంతుడిని జ్ఞాపకము చేసేది" అని అర్ధము. "భ" అంటే భస్మము చేయడాన్ని; "స్మ" స్మరణమును సూచిస్తున్నాయి. అందువలన భస్మధారణ దుష్టత్వాన్ని నిర్మూలించి, దివ్యత్వాన్ని జ్ఞాపకం చేస్తుంది. భస్మము .. ధరించిన వారికి శోభనిస్తుంది గనుక "విభూతి" (శోభ) అనీ, దానిని పెట్టుకున్న వారిని పరిశుద్ధ పరచి వారిని అనారోగ్యత, దుష్టతలనుండీ రక్షిస్తుంది గనుక రక్ష అని అంటాము.

హోమము (పవిత్రమైన మంత్రాలతో అగ్ని దేవుడికి సమర్పించే నివేదన) అహంకారము స్వార్ధ కామనలను జ్ఞానమనే అగ్నికి లేదా ఒక ఉన్నత నిస్వార్ధ కారణార్ధముకు ఆహుతిగా సమర్పించడానిని సూచిస్తుంది. తద్వారా వచ్చే భస్మము అటువంటి పనులు ఫలితంగా వచ్చే మానసిక పరిశుద్ధతను సూచిస్తుంది. నివేదనలను, సమిధలను అగ్నిలో దహింపజేయడమనేది జ్ఞానమనే అగ్నిలో అజ్ఞానము, సోమరి తనాన్ని వదిలించు కోవడాన్ని సూచిస్తుంది. మనము ధరించే భస్మము, ఈ శరీరములో నున్న అసత్యపు తాదాత్మ్యత మరియు జనన మరణాల పరిమితుల నుంచి విడివడి స్వతంత్రుల మవ్వాలని సూచిస్తుంది. శరీరము నశించేదని, ఒకనాడది బూడిదగా అవుతుందని కూడా మనకు భస్మ ధారణ గుర్తు చేస్తుంది. అందువలన

మనము దేహముపై మితిమీరిన మమకారం కలిగి ఉండకూడదు. మరణమనేది ఏ క్షణానైనా రావచ్చు. ఈ గ్రహింపు జీవితాన్ని ఉత్తమోత్తమముగా వినియోగించుకొని అభివృద్ధి మార్గాన పయనించే లాగున చేస్తుంది. అంతేకాని మరణాన్ని గురించి జ్ఞాపకము చేసే దుఃఖ భరితమైనదని అపార్ధము చేసికో కూడదు. కాలము ఎవరి కోసం నిలబడదని తెలియజేసే శక్తివంతమైన సూచిక ఈ భస్మము.

శరీరమంతటా భస్మాన్ని రాసుకోనేటటువంటి పరమ శివునితో ఈ భస్మము ప్రత్యేకమైన సంబంధము కలిగి ఉంది. శివ భక్తులు భస్మాన్ని త్రిపుండ్రాకారంలో ధరిస్తారు. మధ్యలో ఎర్రని బొట్టుతో కలిపి పెట్టుకున్నప్పుడు ఆ గుర్తు శివ శక్తులను సూచిస్తుంది.

కట్టెలన్నీ (పదార్థాలు) కాలిపోయిన తరువాత మిగిలేది బూడిద. దానికి నాశనము లేదు. అదే విధముగా లెక్కలేనన్ని నామ రూపాలతో కూడిన సృష్టి అంతా నశించినప్పుడు మిగిలి ఉండేది, నాశనము లేనటువంటి శాశ్వత సత్యము ఐన భగవంతుడు మాత్రమె.

"భస్మము" ఔషధగుణాలని కలిగి ఉంది. ఇది ఎన్నో ఆయుర్వేద మందులలో వాడ బడుతుంది. ఇది శరీరములోని అధిక శీతలతను పీల్చుకొంటుంది. జలుబు, తలనొప్పులు రాకుండా కాపాడుతుంది . భస్మాన్ని నుదుట ధరించేటప్పుడు మృత్యుంజయ మంత్రము చెప్పాలని ఉపనిషత్తులు చెపుతున్నాయి

త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టి వర్ధనం
ఉర్వారుక మివ బంధనాత్ మ్రుత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్
మనల్ని పోషించేటటువంటి, మన జీవితాలలో పరిమళాలను వ్యాపింప చేసేటటువంటి త్రినేత్రధారుడైన శివుడిని పూజిద్దాము. అతడు మనల్ని దుఃఖము మరియు మరణాల సంకెళ్ళనుండి పండిన దోసకాయ తోడిమ నుండి విడిపోయే టంత సులభంగా విడిపించును గాక.

8. ఆహారము తీసికొనే ముందర భగవంతునికి నివేదిస్తాము ఎందుకు?

పాశ్చాత్య సాంప్రదాయములో క్రుతజ్ఞతా పరమైన ప్రార్ధన తరువాత తీసికోబడుతుంది. భారతీయులు దానిని భగవంతునికి నివేదన చేసిన తరువాత 'ప్రసాదం' గా స్వీకరిస్తారు. దేవాలయాలలో మరియు అనేకుల గృహాల్లోను ప్రతిరోజు వండిన పరార్ధాలు ముందుగా భగవంతునికి నివేదిన్చబడతాయి. ఆ నివేదింపబడిన పదార్ధము మిగతా పదార్ధాలతో కలిపి ప్రసాదంగా వడ్డించ బడుతుంది. మన నిత్య పూజా కార్యక్రమంలో కూడా మనము భగవంతునికి 'నైవేద్యము' సమర్పిస్తాము.

మనము నైవేద్యము ఎందుకు సమర్పిస్తాము

భగవంతుడు సర్వ శక్తి వంతుడు మరియు సర్వజ్ఞుడు. భగవంతుడు పూర్ణుడయి ఉండగా మానవుడు అందులో అంశ మాత్రమె. మనము ఏ పనైనా భగవంతుడిచ్చిన శక్తి, జ్ఞానము వలన మాత్రమే చేయగలుగుతున్నాము. కావున జీవితములో మనం చేసే కర్మల ఫలితంగా మనము పొందేదంతా నిజానికి ఆయనదే. ఈ విషయము గ్రహించి ఆహారాన్ని ఆయనకు నైవేద్యంగా సమర్పిస్తాము. భగవంతునికి అర్పించిన తర్వాత అది ఆయన దివ్య స్పర్శ నొంది అనుగ్రహంతో మనకిచ్చిన కానుకగా మనచే స్వీకరించ బడుతుంది.

ఈ విషయం తెలిసికొన్న తరువాత ఆహారం పట్ల, ఆహారం తినే విదానంపట్ల మన వైఖరి పూర్తిగా మారుతుంది. సాధారణంగా నివేదిమ్పబడిన ఆహారము పవిత్రంగాను, ఉత్తమమైనది గాను ఉంటుంది. మనము దానిని స్వీకరించే ముందర ఇతరులతో పంచుకొంటాము. మనము ఆహారాన్ని అధికార పూర్వకముగా అడగకూడదు. అసంతృప్తి పడకూడదు లేక మనకు లభించిన ఆహారపు నాణ్యత గురించి విమర్శించ కూడదు. మనము దానిని సంతోషముగా ప్రసాద బుద్ధితో స్వీకరించాలి. ఈ విధముగా ప్రసాద భావన పెంపొందింప చేసుకొంటే కేవలము ఆహారము పట్లనే కాక మన జీవితములో లభించే అన్నింటిని కూడా ప్రసాదంగా సంతోషముగా స్వీకరించగలము.

ప్రతిరోజు భోజనాన్ని ముందర పవిత్రము చేసే చర్యగా కంచం చుట్టూ నీరు చల్లుతాము. కంచం ప్రక్కగా ఐదు ముద్దలను మనచేత చెల్లించబడే రుణాలకి ప్రతీకగా ఉంచుతాము.

1) **దేవ ఋణం** .. దేవతల దయార్ద్ర అనుగ్రహము మరియు రక్షణలకు.

2) **పిత్రు ఋణం** .. పితృ దేవతలకి వంశ పారంపర్యత్వాన్ని మరియు సంస్కృతిని ఇచ్చినందుకు.

3) **భూత ఋణం** .. ఎవరి ఆలంబన లేనిదే ఈ సంఘములో మనము జీవిన్చాలేమో ఆ సంఘాన్ని ఏర్పరిచిన వారు.

4) **రుషి ఋణం** .. మన మతమును మరియు సంస్కృతిని గుర్తింపచేసి, వృద్ధి పరచి, తద్వారా మనకందించినందుకు

5) **మనుష్య ఋణం** .. ఇతర ప్రాణులు స్వలాభాపేక్ష లేకుండా మనల్ని సేవిస్తున్నందుకు

ఆ తర్వాత పంచ ప్రాణాలుగా శరీరాన్ని నిలబెట్టే ప్రాణ శక్తిగా మనలో ఉన్న భగవంతుడికి ప్రాణాయా స్వాహ్; అపానాయ స్వాహ్; వ్యానాయ స్వాహ్; ఉదానాయ స్వాహ్; సమానాయ స్వాహ్ అని చెపుతూ నివేదించ బడుతుంది. పంచ ప్రాణాలు ఈ క్రింది విధముగా శారీరక విధులు నిర్వహిస్తాయి.

1) **ప్రాణము** ... శ్వాస కొశమును చైతన్య వంతము గావిస్తుంది.

2) **వ్యానము ...** నాడీ వ్యవస్థను నియంత్రింప చేస్తుంది

3) **అపానము ...** వ్యర్ధ పదార్ధాలను బయటకు త్రోస్తుంది.

4) **సమానము ...** జీర్ణ క్రియను చైతన్య వంతము చేసి శరీరానికంతటికి శక్తి సరఫరా చేస్తుంది.

5) **ఉదానము** ... ఎక్కిళ్ళు మొదలగునవి కల్గించేది, ఆలోచనా శక్తి నిచ్చేది. పై విధంగా నివేదించబడిన తరువాత ఆహారం ప్రసాదంగా తీసికోబడుతుంది. ఈ భావన గుర్తు చేసి కోవడానికి భగవద్గీత లోని ఈ శ్లోకాలను చదువుతారు.

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవి: బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణాహుతం

బ్రహ్మైవతేన గంతవ్యం బ్రహ్మ కర్మ సమాధినా

కర్మనే బ్రహ్మమని స్థిరంగా భావించి బ్రహ్మమనే హవిస్సు బ్రహ్మమనే అగ్నిలో బ్రహ్మముచేత హోమం చేయబడేది బ్రహ్మమే. దానిద్వారా అందుకోవలసిన గమ్యం కూడా బ్రహ్మమే.

అహం వైశ్వానరోభూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః

ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం

నేను వైశ్వానరుడినై ప్రాణుల దేహాలను ఆశ్రయించి ప్రాణాపానములతో కూడికొని చతుర్విధ అన్నాన్ని పచనము చేస్తున్నాను.

9. ప్రదక్షిణము చేస్తాము - ఎందుకు?

మనము దేవాలయాన్ని దర్శించినప్పుడు ప్రార్ధన, పూజ అనంతరము గర్భాలయము చుట్టూ కుడి చేతి వేపుగా తిరగడమే ప్రదక్షిణ.

ప్రదక్షిణము ఎందుకు చేస్తాము?

ఒక కేంద్ర బిందువు లేనిదే మనము ఒక వృత్తాన్ని చిత్రీకరించలేము. భగవంతుడు మన జీవితాలకు కేంద్రము, ఆధారము మరియు సారము. మనము ఆయనను కేంద్రముగా చేసికొని మన జీవిత కార్య కలాపాలు సాగిస్తాము. ఈ ప్రాముఖ్యతను తెలిపేదే ప్రదక్షిణము.

ఒక వృత్తానికి దాని పరిధి లోని ప్రతి బిందువు కేంద్ర స్థానము నుంచీ సమానమైన దూరంలోనే ఉంటుంది. అనగా మనమెక్కడ ఉన్నప్పటికీ, ఎవరమయినప్పటికీ, భగవంతునికి అందరమూ సమానమైన సన్నిహితులమే. పక్షపాత రహితముగా ఆయన కరుణ అందరి వైపు ఒకేలాగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది.

ప్రదక్షిణ ఎడమ నుండి కుడికి గుండ్రగానే ఎందుకు చేయబడుతుంది?

ప్రదక్షిణ చేసేటప్పుడు భగవంతుడు మనకు కుడివైపు ఉంటాడు. అందుకని కుడి వైపు నుంచి ప్రదక్షిణము చేస్తాము. భారత దేశములో కుడి వైపు అనేది శుభ ప్రదత ను తెలుపుతుంది. ఆంగ్ల భాషలో కూడా సరైన, సరికాని అని చెప్పడానికి రైట్ సైడ్ / రాంగ్ సైడ్ అనే పదాలు వాడతారు. అందువలన గర్భాలయంను కుడి వైపుగా ఉంచి ప్రదక్షిణము చేసేటప్పుడు మనకు అన్ని వేళలా సహాయము, శక్తిని ఇచ్చి, మార్గ దర్శకత్వము అయి మన జీవితాన్ని ధర్మము వైపు నడిపించే వాడయిన భగవంతునితో బాటు ఋజు వర్తనము కలిగి శుభప్రదమైన జీవితాన్ని గడపాలని గుర్తు చేసికోవాలి. మనము అత్యంత ప్రాముఖ్యం ఇచ్చే వాటిని కుడి వైపున అంత కన్నా తక్కువ ప్రాధ్యాన్యత ఇచ్చే వాటిని వెడమ వైపున ఉంచడము మన సాంప్రదాయం. ఈ విధముగా చేయడము వలన అధర్మ ప్రవృత్తుల నుంచి బయట పడి మళ్ళీ మళ్ళీ తప్పులు చేయకుండా సవ్య మార్గములో నిలబడతాము.

భారతీయ వేద గ్రంథాలు మాతృదేవో భవ, పితృదేవో భవ, ఆచార్యదేవో భవ, అతిథి దేవో భవ అని శాసిస్తాయి. నువ్వు నీ తల్లిదండ్రులను మరియు గురువులని భగవత్స్వరూపులుగా భావించుదువు గాక! ఈ భావముతో మనము మన తల్లి దండ్రులకు మరియు మహాత్ములకి కూడా ప్రదక్షిణ చేస్తాము. తన తల్లి దండ్రులకి గణపతి దేవుడు ప్రదక్షిణ చేసినట్లు చెప్పే కథ అందరికీ తెలిసినదే.

సంప్రదాయ పద్ధతి ప్రకారము పూజ పూర్తి చేసిన తరువాత మనము విధిగా ఆత్మ ప్రదక్షిణ చేస్తాము. ఈ విధముగా చేయడము వలన బాహ్యముగా విగ్రహ రూపంలో ఉన్న భగవంతుడే మనలో ఉన్న విశిష్టమైన దివ్యత్వముగా గుర్తిస్తాము. మనము ప్రదక్షిణ చేసేటప్పుడు ఈ క్రింది విధంగా స్తుతిస్తాము.

యానికానిచ పాపాని జన్మాంతర కృతాని చ
తాని తాని ప్రణశ్యంతి ప్రదక్షిణ పదే పదే
ఎన్నో జన్మలుగా చేయబడిన పాపాలన్నీ ప్రదక్షిణలో వేసే ప్రతి అడుగులోనూ నశింపబడు గాక!

10. మొక్కలని, చెట్లని పవిత్రముగా భావిస్తాము ఎందుకు?

ప్రాచీన కాలము నుంచీ భారతీయులు మొక్కలనీ వృక్షాలనీ పవిత్ర భావన తో పూజిస్తున్నారు. ఆయా ప్రదేశము లందలి వృక్ష, జంతు స్థావరాలన్నింటినీ పవిత్ర భావనతో గౌరవిస్తున్నారు. ఇది ఒక మూఢ ఆచారము లేక అనాగరిక చర్య కాదు. ఇది భారత సంస్కృతి యొక్క జ్ఞానాన్ని, దూరదృష్టిని మరియు మంచి సంస్కారాన్ని తెలియ పరుస్తున్నది. పురాతన భారతీయులు ప్రకృతి మాతను పూజించారు. ఆధునిక మానవుడు ప్రకృతిని వశపరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు.

మనము మొక్కలనీ, వృక్షాలనీ ఎందుకు పవిత్రంగా భావిస్తాము?

మనలో జీవ శక్తి గా ఉన్న భగవంతుడే మొక్కలు, జంతువులు మొదలైన అన్ని ప్రాణులలోను వ్యాపించి ఉన్నాడు. అందువలననే మొక్కలైనప్పటికీ, జంతువులైనప్పటికీ వాటి నన్నింటినీ పవిత్రమైనవి గా పరిగణిస్తాము. ఈ భూమి మీద మానవుడి జీవితము మొక్కలపై మరియు వృక్షాలపై ఆధారపడి ఉంది. అవి మన మనుగడకు అవసరమైన ఆహారము, ప్రాణ వాయువు, వస్త్రాలు, వసతి, ఔషధాలు మొదలైన ప్రాణాధార వనరులను అందిస్తున్నాయి. మన పరిసరాలకు సుందరత్వాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. ఏమీ ఆశించకుండా మానవుడికి సేవచేస్తూ మనము జీవించడానికి వాటి జీవితాల్ని అర్పిస్తున్నాయి. త్యాగానికి ఉదాహరణగా నిలబడి ఉన్నాయి. ఫలభరితమైన చెట్టు పైకి రాయి విసిరితే ఆ చెట్టు బదులుగా ఫలాన్ని ఇస్తున్నది.

నిజానికి భూమి మీద మానవుడికన్నా ముందే వృక్ష జంతు సమూహాలు నివసించేయి. ప్రస్తుతము వాటి పట్ల మానవుని కఠిన వైఖరి వలన వన్య ప్రాంతాలు నాశనము చేయడము వలన ఎన్నో రకాల వృక్షజాతిని నశింప చేయడము వలన ప్రపంచము తీవ్రమైన భయాన్దోళనలకు గురి అగుచున్నది. మనము వేటికి విలువ ఇస్తామో వాటినే రక్షించుకొంటాము. అందుకే భారత దేశములో మొక్కలను వృక్షాలను పవిత్రమైనవిగా గౌరవించడము చిన్నప్పట్నుంచే నేర్పబడుతుంది. అప్పుడే స్వతహాగా వాటిని మనము రక్షించుకొంటాము.

ఏ కారణముచేతనైనా ఒక చెట్టును నరుక వలసివస్తే పది చెట్లను నాటాలని భారతీయ పవిత్ర గ్రంధాలు చెప్తున్నాయి. మనకు ఆహారము, వంటచెరకు వసతి మొదలైన వాటికి అవసరమైనంత వరకు మాత్రమే మొక్కల వృక్షాల భాగాలను వాడుకోవాలని చెప్పబడింది. అంతే కాకుండా చెట్టును నరికిన పాపము రాకుండా ఉండాలంటే ఒక మొక్కను లేక చెట్టును కోయబోయే ముందు క్షమాపణ అడగవలసిందిగా కూడా చెప్పబడుతున్నది. మొక్కలు, వృక్షాలు చేసే త్యాగ సేవల గురించి మరియు వాటిని పోషించవలసిన మన బాధ్యత గురించిన కథలు చిన్నతనము నుంచే చెప్ప బడతాయి. అద్భుతమైన ప్రయోజనకర గుణాలు కల్గిన తులసి, రావి మొదలైన మొక్కలు, వృక్షాలు నేటికీ పూజింప బడుతున్నాయి.

దేవతలు మొక్కలు మరియు వృక్షాల రూపములో ఉన్నారనే నమ్మకము వలన అనేకులు వారి కోరికలను తీర్చుకొనుటకు మరియు భగవంతుడిని సంతోష పరచుటకు వాటిని పూజిస్తారు.

11. ఉపవాసం ఎందుకు చేయాలి?

భక్తి శ్రద్దలు గల అత్యధిక పక్ష భారతీయులు ఒక క్రమ పద్దతిలో లేదా పండుగల వంటి ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఉపవాసాన్ని పాటిస్తారు. అటువంటి రోజుల్లో వాళ్ళు ఏమీ తినకుండా లేక ఒక్కసారి తినడం లేదా పండ్లు లేక అల్పాహారమును ఆహారముగా తీసికొని ఉపవాసము ఉంటారు. కొందరు రోజంతా కనీసం మంచి నీళ్ళు అయినా త్రాగకుండా కఠిన మైన ఉపవాసము చేస్తారు. ఉపవాసం ఎన్నో కారణాల కోసం చేయబడుతుంది. భగవంతుని కోసం లేక సంయమనం కోసం, అసమ్మతిని తెలియ పరచడానికి కూడా ఉపవాసం చేస్తారు. గాంధీ గారు బ్రిటిష్ పరిపాలనకు వ్యతిరేకంగా అసమ్మతిని తెలియపరచడానికి ఉపవాసం చేసారు.

ఉపవాసం ఎందుకు చేస్తాము?

ఆహారాన్ని పొదుపు చేయడానికా లేక ఆకలిని బాగా పెంచుకుని విందు ఆరగించాదానికా? నిజానికి అందుకు కాదు. మరి మనమెందుకు ఉపవాసం చేస్తాము?

సంస్కృతంలో ఉప అంటే 'దగ్గరగా' + వాస అంటే 'ఉండడం' అని అర్థము. కాబట్టి ఉపవాసము అంటే దగ్గరా (ఆ భగవంతుడి) ఉండడం అంటే భగవంతునితో సన్నిహిత మానసిక సామీప్యతను సంపాదించడం. మరి ఉపవాసం - ఆహారముల మధ్య ఏమిటి సంబంధము?

కొన్ని రకాల ఆహారము మన బుద్ధిని మందకొడి గాను మరియు మనసులో అలజడిని కలిగిస్తుంది. అందువలన మానవుడు కొన్ని నియమిత రోజుల్లో నిరాహారముగా లేక అల్పాహారముగా గాని ఉండి తన సమయాన్ని శక్తిని ఆదా చేసికోవాలనుకుంటాడు. తద్వారా బుద్ధి చురుకుగాను మనసు పవిత్రముగాను అవుతుంది. అది వరకు ఆహారపుటాలోచనలు కలిగిన మనస్సు ఇప్పుడు ఉన్నతమైన ఆలోచనలతో కూడి భగవంతుని వద్ద నిలుస్తుంది. తనకు తాను నియమించుకొన్న క్రమశిక్షణ కాబట్టి ఆనందంగా ఆ నియమాన్ని మనస్సు అనుసరించే ఉంటుంది.

ఏ పని తీరుకైనా కూడా అది బాగా పనిచేయాలంటే మరమ్మత్తూ మరియు పూర్తి విరామము అవసరము. ఉపవాసంలో నిరాహారముగా లేక అల్పాహారముగా ఉండుట వలన జీర్ణ మండలానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

ఇంద్రియాలతో విషయ భోగాలు అనుభవించే కొద్దీ అవి వశము కాక ఇంకా ఎక్కువ కావలెనన్నును. ఉపవాసము మనకు ఇంద్రియ నిగ్రహము అలవరచుకోవడానికి కోర్కెలను ఉదాత్తమైన వాటిగా చేసికోవడానికి శాంతియుత మనస్సును కల్గి ఉండడానికి మార్గము చూపి సహాయ పడ్తుంది.

ఉపవాసము మనలని నీరస పరిచేదిగాను, తొందరగా కోపం కల్గిస్చేటట్లుగాను మరియు తరువాత అనుభవించ వచ్చుననే ప్రేరణ నిచ్చేదిగాను ఉండకూడదు. ఉపవాసము వెనుక ఉన్నతమైన లక్ష్యము లేనప్పుడు ఇట్లా జరుగుతుంది. కొందరు కేవలము బరువు తగ్గించుకునే నిమిత్తమే ఉపవాసం లేదా పత్యం (diet) పాటిస్తారు.   మరి కొందరు భగవంతుని మెప్పించడానికి ప్రతిజ్ఞగా లేదా తమ కోరికలను తీర్చుకొనేందుకు, మరి కొందరు సంకల్ప శక్తి వృద్ధి చేసికోవడానికి, సంయమనానికై, కొందరు ఒక విధమైన తపస్సు గాను ఉపవాసము చేస్తారు. మరీ తక్కువగా కాక ఎక్కువగా కాక యుక్త ఆహారము తీసికోవలసినదని కేవలము ఉపవాసము చేయునప్పుడే కాక మిగతా రోజుల్లో కూడా శుచి ఐన బలవర్ధకమైన సాత్విక ఆహారము తీసికోవలసినదిగా భగవద్గీత మనకు బోధిస్తుంది.

12. దేవాలయంలో గంట మ్రోగిస్తాం ఎందుకు?

చాలా దేవాలయాలలో ప్రవేశద్వారానికి దగ్గర పైకప్పు నుంచీ ఒకటి లేక ఎక్కువ గంటలు వ్రేలాడ దీయబడి ఉంటాయి. భక్తుడు ఆలయంలోకి వెళ్ళగానే గంట మ్రోగించి ఆ తరువాతనే భగవంతుని దర్శనానికి మరియు ప్రార్థనలకి ఉపక్రమిస్తాడు. పిల్లలు ఎత్తుగా ఉన్న గంటను పైకి ఎగిరి లేక ఎత్తుకోబడి మ్రోగించడానికి ఇష్టపడతారు.

మనము గంటను ఎందుకు మ్రోగిస్తాము?

భగవంతుడిని నిద్ర లేపడానికా? కానీ దేవుడు ఎప్పుడూ నిద్రపోడు.
భగవంతునికి మనము వచ్చినట్లు తెలియచేయడానికా? ఆయన సర్వజ్ఞుడు కాబట్టి తెలుపవలసిన అవసరము లేదు.
ఆయన ప్రాంగణము లోనికి రావడానికి అనుమతి కొరకా? అది స్వంత ఇంటికి వస్తున్నట్లే గనుక రావడానికి అనుమతి తీసికొన అవసరము లేదు. భగవంతుడు మనలని ఎల్లవేళలా ఆహ్వానిస్తుంటాడు.

మరి మనం గంటను ఎందుకు మ్రోగిస్తున్నట్లు?

గంట మ్రోగించడం ద్వారా వెలువడే శబ్దము మంగళకరమైన ధ్వనిగా పరిగణించ బడుతుంది. ఇది విశ్వానికంతా భగవన్నామమయిన 'ఓంకార' నాదాన్ని ఉద్భవింపజేస్తుంది. సదా శుభప్రదమైన భగవంతుని యొక్క దర్శనము పొందడానికి బాహ్య అంతరాలలో పవిత్రత ఉండాలి అందుకే గంట మ్రోగిస్తాం.
వైదిక క్రియా పరంగా 'హారతి' ఇచ్చే సమయంలో కూడా మనము గంట వాయించుతాము. ఇది కొన్ని సమయాలలో మంగళకరమైన శంఖారావములతోను మరికొన్ని ఇతర సంగీత వాయిద్యాలతోనూ కూడి ఉంటుంది. మ్రోగే గంట, శంఖము మరియు ఇతర వాయిద్యాలు భక్తులను తమ భక్తి పారవశ్యత, ఏకాగ్రత మరియు అంతరంగ శాంతి నుండి చెదరగొట్టే అమంగళ,

అసంగతమైన శబ్దాలు మరియు వ్యాఖ్యానాల నుండి బయట పడడానికి సహాయ పడతాయి. ఇది గంట మ్రోగించడము లోని అదనపు సంకేతము.

మనము చేసే నిత్య పూజ ఆరంభములో ఇలా చెపుతూ గంటను వాయిస్తాము.

ఆగమార్ధంతు దేవానాం గమనార్ధంతు రక్షసాం
కురుఘుంటా రవం తత్ర దేవతాహ్వాన లాంఛనం

దైవాన్ని ప్రార్థిస్తూ నేను ఈ ఘుంటారావం చేస్తున్నాను. దాని వలన సద్గుణ దైవీ పరమయిన శక్తులు నాలో ప్రవేశించి (నా గృహము, హృదయము) అసురీ మరియు దుష్టపరమైన శక్తులు బాహ్యాభ్యంతరాలనుండి వైదొలగు గాక!

13. కలశాన్ని ఎందుకు పూజిస్తాము?

ముందుగా అసలు కలశము అంటే ఏమిటి?

నీటితో నిండిన ఇత్తడి లేక మట్టి లేక రాగి పాత్ర; పాత్ర మొదట్లో మామిడి ఆకులు; వాటి పైన కొబ్బరి కాయ ఉంచబడుతుంది. తెలుపు లేక ఎరుపు దారం దాని మెడ చుట్టూ లేక పూర్తిగా కానీ సమ చతురస్రాకారపు నమూనాలో చుట్టబడి ఉంటుంది. ఆ పాత్ర చిత్రములతో కూడా అలంకరించబడి ఉండవచ్చు. అటువంటి పాత్ర 'కలశం' అనబడుతుంది. ఆ పాత్రను నీటితో గానీ బియ్యముతో గానీ నింపినప్పుడు "పూర్ణకుంభము" అనబడుతుంది. అది దివ్యమైన ప్రాణశక్తి తో నింపబడిన జడ శరీరానికి ప్రతీక అవుతుంది. ప్రాణశక్తి వలననే అన్ని అద్భుతమైన పనులను చేసే శక్తి శరీరానికి వస్తుంది.

సంప్రదాయ బద్ధమైన గృహ ప్రవేశము, వివాహము, నిత్య పూజ మొదలైన అన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో తగిన వైదిక క్రియతో 'కలశము' ఏర్పాటు చేయబడుతుంది. స్వాగతానికి చిహ్నంగా ప్రవేశ ద్వారం వద్ద ఉంచబడుతుంది. ఇది మహాత్ములను సంప్రదాయ పద్ధతిలో ఆహ్వానించేటప్పుడు కూడా వాడబడుతుంది.

మనము కలశాన్ని ఎందుకు పూజిస్తాము?

సృష్టి ఆవిర్భావానికి ముందు శ్రీ మహా విష్ణువు పాల సముద్రములో తన నాగశయ్య పై పవ్వళించి ఉన్నాడు. అతని నాభి నుండి వెలువడిన పద్మములో నుంచి బ్రహ్మదేవుడు ఉద్భవించి ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించాడు . కలశములోని నీరు సర్వ సృష్టి ఆవిర్భవానికి ప్రధమ జాతమైన నీటికి ప్రతీక గా నిలుస్తుంది. ఇది అన్నింటికీ జీవన దాత. లెక్కలేనన్ని నామరూపాలకి, జడ పదార్ధముల మరియు చరించే ప్రాణుల యొక్క అంతర్గత సృష్టికర్త. ఈ ప్రపంచములో ఉన్నదంతా సృష్టికి ముందుగా నున్న శక్తి నుంచి వచ్చినది శుభప్రదమైనది. ఆకులు, కొబ్బరికాయ సృష్టికి ప్రతీక. చుట్టబడిన దారము సృష్టిలో అన్నింటినీ బంధించే 'ప్రేమ' ను సూచిస్తుంది. అందువల్లనే 'కలశం' శుభసూచకముగా పరిగణింపబడి

పూజింపబడుతున్నది.

అన్ని పుణ్య నదులలోని నీరు, అన్ని వేదాలలోని జ్ఞానము మరియు దేవతలందరి ఆశీస్సులు కలశంలోకి ఆహ్వానించ బడిన తరువాత అందులోని నీరు "అభిషేకము" తో సహా అన్ని వైదిక క్రియలకి వినియోగింప బడుతుంది. దేవాలయ కుంభాభిషేకములు ఎన్నో రకాల పూజలు కలశ జలముల అభిషేకములతో విశిష్ట పద్ధతిలో నిర్వహిస్తారు.

పాల సముద్రాన్ని రాక్షసులు, దేవతలు మధించినపుడు అమరత్వాన్ని ప్రసాదించే అమృత కలశముతో భగవంతుడు ప్రత్యక్షమయ్యాడు. కనుక 'కలశం' అమృతత్వాన్ని కూడా సూచిస్తుంది.

పూర్ణత్వాన్ని సంతరించుకున్న జ్ఞానులు ప్రేమ, ఆనందాలతో తొణికిసలాడుతూ పవిత్రతకు ప్రతీక గా ఉంటారు. వారిని ఆహ్వానించేటప్పుడు వారి గొప్పదనానికి గుర్తింపుగా మరియు వారిపట్ల గల గౌరవనీయమైన భక్తికి నిదర్శనంగా పూర్ణ కుంభము తో హృదయ పూర్వకముగా స్వాగతమిస్తాము.

14. తులసిని - పూజిస్తాము ఎందుకు?

హిందువుల గృహాలలో ముందర, వెనుక లేక పెరట్లో మధ్య స్థలంలో 'తులసి కోట నిర్మించబడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో చిన్న చిన్న వాటాల (అపార్టుమెంట్లు) లోని వారు కూడా పూల తొట్టెలలో తులసి మొక్కను పోషించుకొంటున్నారు. ఇంటి ఇల్లాలు తులసి మొక్కకు నీరు పోసి దీపం వెలిగించి ప్రదక్షిణలు చేస్తుంది. తులసి మొక్క ఆకులు, విత్తనాలు మొక్కకు ఆధారమైన మట్టితో సహా అన్ని భాగాలు పవిత్రమైనవిగా పరిగణించ బడతాయి. భగవంతునికి నివేదింపబడే నైవేద్యములో ఎప్పుడూ తులసి ఆకులు ఉంచబడతాయి. భగవంతుడికి చేసే పూజలలో, ప్రత్యేకించి శ్రీ మహావిష్ణు అవతార మూర్తుల పూజలలో తులసి సమర్పించ బడుతుంది.

మనము తులసిని ఎందుకు పూజిస్తాము?

సంస్కృతములో 'తులనా నాస్తి అథైవ తులసి' అంటే దేనితోను పోల్చలేనిది తులసి (దాని లక్షణాలలో) అని అర్థము. భారతీయులకు గల పవిత్రమైన మొక్కలలో ఇది ఒకటి.

వాస్తవానికి ఇది స్వశుద్ధికారి కనుకనే పూజా సమయాలలో వినియోగించే వస్తువులలో ఇదొక్కటే ఒకసారి వాడిన తరువాత కడిగి మళ్ళీ పూజకు వాడదగినదిగా పరిగణించవచ్చు.

ఒక కధనం ప్రకారము తులసి ఒక దేవత. ఆమె శంఖచూడునికి భక్తి శ్రద్ధలు గల భార్య. ఆమెలోని భక్తి, ధర్మశీలత యందు గల విశ్వాసములను చూచి భగవంతుడు ఆమెను పూజార్హత గల తులసి మొక్కగాను మరియు భగవంతుని తలమీద అలంకరింప బడే యోగ్యత గలది గాను దీవించాడు. తులసి ఆకుని సమర్పించకుండా చేసిన ఏ పూజ అయినా అసంపూర్ణమే. అందువలననే తులసి పూజింప బడుతుంది (కొన్ని పూజలలో తులసి వాడకూడదు అంటారు. విష్ణు పూజ కి సంబంధించి మాత్రం తప్పక వాడ వలసినది).

ఇంకో కధనం ప్రకారము - భగవంతుడు తులసికి తన అర్ధాంగి అయ్యేలాగ వరమిచ్చాడు. అందువలన ఆమెకు భగవంతునితో చాల ఆడంబర పూరితముగా వివాహ మహోత్సవం

జరుపుతాము. ఈ విధముగా విష్ణు మూర్తి భార్య యగు లక్ష్మి దేవికి కూడా తులసి ప్రతీక. ఎవరైతే ధర్మబద్ధమైన సంతోషకరమైన గృహస్థ జీవితాన్ని గడపాలని కోరుకుంటారో వారు తులసిని పూజిస్తారు.

ఒకసారి సత్యభామ కృష్ణ భగవానుడిని తన దగ్గరున్న విలువైన సంపదతో తులాభారము చేస్తుంది. కానీ ఆ సంపదతో పాటు రుక్మిణీ దేవి భక్తితో ఒక్క తులసీదళం వేసే వరకు ఆ తులామానం సరితూగలేదు. ఆ విధంగా తులసి ప్రపంచంలోని మొత్తము సంపద కంటే భక్తితో సమర్పించే చిన్న వస్తువైనా సరే గొప్పదిగా భగవంతుడు స్వీకరిస్తాడని ప్రపంచానికి నిరూపించడములో ప్రధాన పాత్ర పోషించినది.

తులసి ఆకు చాల విశేషమైన ఔషధ విలువలని కలిగి ఉన్నది. జలుబుతో సహా వివిధ అనారోగ్యాలను నయం చేయడానికి వాడబడుతుంది.

తులసి మాల తో జపం చేస్తే చిత్తశుద్ధి త్వరగా కలిగి తద్వారా మోక్షం లభిస్తుంది. చిత్తశుద్ధి కి తులసి మాల ఉత్తమం.

తులసిని దర్శించినప్పుడు స్మరించవలసిన శ్లోకము:

యన్మూలే సర్వ తీర్థాణి యదగ్రే సర్వ దేవతాః
యన్మధ్యే సర్వ వేదాశ్చ తులసీం తాం నమామ్యహమ్

ఎవరి మూలములో సర్వ పుణ్య తీర్థాలు ఉన్నాయో, ఎవరి అగ్రములో సర్వ దేవతలున్నారో మరియు ఎవరి మధ్య భాగంలో సర్వ వేదాలున్నాయో అట్టి తులసికి ప్రణమిల్లుతున్నాను.

15. తామర పూవుని ప్రత్యేకమైనదిగా పరిగణిస్తాము - ఎందుకు?

తామర పూవు భారత దేశ జాతీయ పుష్పముగా గుర్తింపు పొందినది. ఈ గుర్తింపు సరైనటువంటిదే. కొద్ది కాలము క్రితము వరకు కూడా భారత దేశపు చెరువులు, కొలనులు ఎన్నో రంగు రంగుల తామర పుష్పములతో నిండి ఉండేవి.

తామర పూవుని ప్రత్యేకమైనదిగా పరిగణించుట ఎందుకు?

తామర పూవు సత్యము పవిత్రత మరియు సుందరత్వానికి ప్రతీక. భగవంతుని స్వభావము కూడా సత్యం శివం సుందరమూ. కనుక అతని వివిధ భాగాలు పద్మముతో పోల్చబడతాయి. మన వేదాలు, ఇతిహాసాలు తామర పూవు అందాలని స్తుతించుతాయి. చిత్రకళ శాస్త్రములు కూడా తామర పూవుని వివిధ అలంకారయుత చిత్రాలుగా చిత్రీకరిస్తుంటాయి. చాలా మంది తామర పూవు లేదా దానికి సంబంధించిన పేర్లను కలిగి ఉంటారు. సంపదకు అధి దేవత ఐన లక్ష్మీ దేవి ఒక తామర పూవు పైన ఆసీనమై మరొక తామర పూవుని తన హస్తముతో పట్టుకొని ఉంటుంది.

తామర పూవు ఉదయించే సూర్యునితో పాటు విచ్చుకొని రాత్రికి ముడుచుకొని పోతుంది. అదే విధంగా మన బుద్ధులు జ్ఞానమనే వెలుగుతో వికాసము, వృద్ధి చెందుతాయి. తామర పూవు బురద గుంటల్లో కూడా పెరుగుతుంది. దాని పరిసరాలు ఏ విధముగా ఉన్నప్పటికీ తాను మాత్రము కళంకము లేకుండా అందంగా ఉంటుంది. మనము కూడా బాహ్య పరిస్థితులు ఏ రకముగా ఉన్నప్పటికీ అంతర్గతమైన పవిత్రత, సౌందర్యము చెదరకుండా ఉండాలని, ఉండగలగటానికి పాటుపడాలని గుర్తు చేస్తూ ఉంటుంది. ఎప్పుడూ నీళ్ళలోనే ఉన్నప్పటికీ తామర ఆకుకి తడి అంటుకోదు. జ్ఞాని దుఃఖాలతోను మార్పులతోనూ కూడుకొన్న ప్రపంచములో ఉన్నప్పటికీ వాటికి చలించకుండా ఆత్మానందములోనె లీనమై ఉంటాదనడానికి ప్రతీకగా ఈ విషయము నిలుస్తుంది. భగవద్గీత లోని ఒక శ్లోకము ద్వారా ఈ విషయము తెలియజేయ బడింది.

బ్రాహ్మణ్యాధాయ కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా కరోతి యః
లిప్యతే నసపాపేన పద్మ పాత్ర మివాంభసా
భగవంతుడికి అర్పించి ఫలాపేక్ష వదిలి, ఎవరు కర్మలు చేస్తారో, తామరాకుకి నీరు లాగ వారికి పాపము అంటుకోదు.

దీనివలన జనానికి ఏదైతే సహజ లక్షణమో అది సాధకులందరికీ ఆధ్యాత్మ అన్వేషకులకి భక్తులకి ఆచరించ వలసిన క్రమ శిక్షణ అవుతుందని మనము తెలుసుకొన్నాము.

యోగ శాస్త్ర ప్రకారము మన దేహాలు శక్తి కేంద్రాలయిన కొన్ని చక్రాలను కలిగి ఉన్నాయి. ప్రతి చక్రము నియమిత దళముల పద్మమును కల్గి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు శిరోభాగమున గల సహస్ర చక్రము, యోగి ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పొందినప్పుడు వికసిస్తుంది. దీనిని వెయ్యి దళములు గల పద్మముతో సూచిస్తారు. అంతే కాకుండా ధ్యానానికి కూర్చోవడానికి పద్మాసనము సిఫారసు చేయబడింది.

విష్ణు భగవానుని నాభి నుంచీ ఆవిర్భవించిన తామర పూవు నుండి బ్రహ్మదేవుడు ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించడానికై ఉద్భవించాడు. ఆ విధముగా తామరపూవు సృష్టి కర్తకీ మరియు పరమాత్మకు గల సంబంధానికి చిహ్నంగా నిలుస్తున్నది. ఇది బ్రహ్మదేవుని నివాస స్థానమైన బ్రహ్మలోకానికి కూడా చిహ్నము.

శుభ సూచకమైన స్వస్తిక్ గుర్తు కూడా తామర పూవు నుంచే వెలువడినట్లు చెప్పబడుతుంది.

తామర భారత జాతీయ పుష్పముగా ఎందుకు ఎన్నుకోబడినదో, భారతీయులకి ఎందుకది అంత ప్రత్యేకమైనదో మనము పై విషయాల ద్వారా చక్కగా తెలుసుకున్నాము.

16. శంఖము ఎందుకు ఊదుతాము?

దేవాలయాలలో గానీ ఇళ్ళలో గానీ శాస్త్రోక్త పూజారంభ సమయములో ఒక్కసారి లేక అనేక సార్లు శంఖము పూరించ బడుతుంది. హారతి ఇచ్చేటప్పుడు గానీ లేక సుభసూచకమైన సందర్భాన్ని గుర్తించడానికి గానీ శంఖము ఊదబడుతుంది. యుద్ధం ఆరంభించడానికి ముందర లేక సైన్యపు విజయాన్ని ప్రకటించడానికి గానీ శంఖారావము చేయబడుతుంది. శంఖము దైవ పీఠము వద్ద కూడా పెట్టి పూజించ బడుతుంది.

శంఖము ఎందుకు ఊదుతాము.

ఎప్పుడైతే శంఖము ఊదబడుతుందో, అప్పుడు అందుండి సృష్టికి మూలభూతమైన ప్రణవ నాదము వెలువడుతుంది. ఓంకారము సృష్టికి పూర్వము భగవంతునిచే చేయబడిన మంగళకరమైన నాదము. అది ప్రపంచానికి, దానికి ఆధారమైన సత్యానికి ప్రతినిధి.

ఒక కథనం ప్రకారం శంఖాసురుడనే రాక్షసుడు దేవతలను ఓడించి వేదాలను అపహరించి సముద్రపు అడుగు భాగములోకి వెళ్ళాడు. దేవతలు సహాయము కొరకు విష్ణుమూర్తికి విన్నవించుకొన్నారు. శ్రీ మహావిష్ణు 'మత్స్యావతారము' ధరించి శంఖాసురుణ్ణి సంహరించాడు. భగవానుడు శంఖాకారములో ఉన్న అతని చెవి మరియు తల ఎముకను ఊదగా అందుండి వేదాలను ఉద్భవిమ్పచేసినట్టి నాదము వెలువడింది. వేదాలలో ఉన్న జ్ఞానమంతా ఓంకారము యొక్క వివరణయే. శంఖము 'శంఖాసురుని' మరణానంతరము 'శంఖము' గా పిలవబడుచున్నది. భగవానునిచే పూరించబడిన శంఖము 'పాంచ జన్యము' గా పిలువ బడుచున్నది. ఆయన నాలుగు చేతులలోని ఒక చేతిలో ఎల్లవేళలలో శంఖము పట్టుకొని ఉంటాడు. అది జీవితపు చతుర్విధ పురుషార్ధాలలో ఒకటయిన 'ధర్మము' లేక ధర్మశీలతకుప్రతీక . అందువల్లనే శంఖారావము అధర్మముపై ధర్మము యొక్క విజయానికి సంకేతము. శంఖాన్ని మన చెవులకి దగ్గరగా పెట్టుకొంటే సముద్రపు అలల హోరు వినబడుతుంది.

భక్తుల మనసులను వాతావరణమును కలవరపెట్టే వ్యతిరేక వ్యాఖ్యానాలను మోతలను పూర్తిగా తరిమెయ్యడానికి గాను శంఖము మరియు ఇతర వాయిద్యాలను మ్రోగించి మంగళకరమైన ధ్వనులను ఉత్పన్నము చేయడము అనేది మరియొక ముఖ్య ఉద్దేశ్యము.

పురాతన భారత దేశము గ్రామాలలో నివసిస్తూ ఉండేది. ప్రతి గ్రామము ఒక ప్రధాన దేవాలయము మరియు అనేక చిన్న దేవాలయాల అధ్యక్షతలో ఉండేది. ప్రతి ముఖ్యమైన పూజ ముగింపులోను మరియు పుణ్య దినాలలోనూ హారతి తో పాటు శంఖారావము చేయబడుతుంది. సాధారణంగా గ్రామము చిన్నదిగా ఉండడం వలన ఆ శంఖనాదం ఊరంతటికీ వినిపించేది. దేవాలయానికి వెళ్ళడానికి వీలుకాని ప్రజలంతా వారు ఏ పని చేస్తున్నా ఆ పని ఆపి కొన్ని క్షణాల పాటైనా మానసికంగా భగవంతుడికి ప్రణమిల్లాలని గుర్తు చేయబడేది. ఈ శంఖ నాదం తీరిక లేని నిత్య కృత్యాల మధ్య నున్న ప్రజల మనసులని కూడా భక్తి భావాలతో నింపుతూ సేవను అందించేది.

నాద బ్రహ్మము, సత్యము, వేదాలు, ఓంకారము, ధర్మమూ, విజయము మరియు శుభసూచకాలకి ప్రతీకగా దేవాలయాల లోను, ఇళ్ళలోనూ, దైవ పీఠము వద్ద, భగవంతునికి ప్రక్కగా శంఖము ఉంచ బడుతుంది. భక్తుల మనసులు ఉన్నతమై సత్యం వైపు ఎదగడానికి ఇచ్చే తీర్ధమునకు కూడా శంఖము వాడ బడుతుంది.

ఈ క్రింది శ్లోకముతో శంఖము పూజింపబడుతుంది.

త్వం పురా సాగరోత్పన్నః విష్ణునా విధ్రుతః కరే
దేవైశ్చ పూజితః సర్వైః పాంచజన్యం నమోస్తుతే

సముద్రములో పుట్టిన, విష్ణుమూర్తి చేత బట్టిన మరియు దేవతలందరిచే పూజింపబడిన పాంచజన్యమను శంఖమునకు వందనము.

17. శాంతి వచనము మూడు సార్లు చెప్తాము - ఎందుకు?

శాంతి అంటే అర్ధము ప్రశాంతత, అదే జీవి యొక్క సహజమైన స్థితి. సహజ స్థితి ని భంగం కలిగించేవి అన్నీ అశాశ్వతాలే. శబ్దాలు, ఆందోళనలు మరి ఏ ఇతర అడ్డంకులు మనచే గానీ ఇతరులచే గానీ కలిగిం చబడతాయి. ఉదాహరణకి ఒక స్థలములో ఎవరైనా శబ్దము చేసే వరకు అక్కడ ఉండేది ప్రశాంతతే. కాబట్టి మన అన్ని ఆందోళనలు అంతర్లీనంగా శాంతిని కలిగే ఉన్నాయి. ఆందోళనలు ముగిసిన వెంటనే అప్పటికే అక్కడ ఉన్నందువల్ల శాంతి సహజంగానే అనుభవంలోనికి వస్తుంది. ఎక్కడైతే శాంతి ఉంటుందో అక్కడ సంతోషం ఉంటుంది. అందువలన ఏ మినహాయింపు లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ తన జీవితంలో శాంతిని కోరుకుంటారు. ఐనప్పటికీ మన స్వంత ఆందోళనల చేత కప్పివేయబడినందువల్ల, అంతరంగికంగా గానీ బాహ్యంగా గానీ 'శాంతి' ని పొందడము చాల కష్టమనిపిస్తుంది. చాల అరుదైన కొందరు మాత్రమే బాహ్యమైన ఆందోళనలు, కష్టాల మధ్య కూడా శాంతియుతంగా ఉండ గలుగుతారు. మనము శాంతిని పొందడానికి ప్రార్ధనలు చేస్తాము. ప్రార్ధనలు చేయడం వలన కష్టాలు ముగిసి బాహ్యఆందోళనలతో సంబంధం లేకుండా అంతరంగికంగా శాంతి అనుభవములోకి వస్తుంది. అటువంటి ప్రార్ధనలన్నీ మూడు సార్లు శాంతి పలకడముతో ముగుస్తాయి.

మనము మూడు సార్లు శాంతి వచనము ఎందుకు చెప్తాము?

'త్రివారం సత్యం' అనబడుతుంది. ఏదైనా ఒక విషయాన్ని నొక్కి చెప్పడానికి మనము మూడు సార్లు అదే విషయాన్ని పునరావృతం చేస్తాము. న్యాయ స్థానము లో కూడా, సాక్ష్యం చెప్పడానికి నిలబడినవారు "నేను నిజమే చెప్తాను, అంతా నిజమే చెప్తాను, నిజం తప్ప మరి ఇంకేమి చెప్పను" అని మూడు సార్లు చెప్తారు. మనకు శాంతి పొందాలన్న కోరిక యొక్క తీవ్రతను నొక్కి చెప్పడానికి మనము మూడు సార్లు శాంతి వచనము వల్లిస్తాము.

అన్ని రకాల విఘ్నాలు, సమస్యలు, మరియు దుఃఖాలు మూడు విధాలుగా ఉత్పన్నమవుతాయి.

1. అధిదైవిక: ఏ మాత్రము మన అదుపులో లేని దైవీ శక్తుల వలన ఏర్పడే భూకంపాలు, వరదలు, అగ్నిపర్వత విస్ఫోటనాలు మొదలగునవి.

2. అధిభూత: మనచుట్టూ ఉండి మనకు తెలిసిన ప్రమాదాలు, మానవ సంబంధాలు, కాలుష్యము నేరములు మొదలగునవి.

3. ఆధ్యాత్మిక: శారీరక వ్యాధులు, కోపము, నిరుత్సాహము వంటి మానసిక సమస్యలు.

మనమేదైనా ప్రత్యేకమైన పని చేసేటప్పుడు మరియు నిత్య జీవితములో పైన వివరించబడిన మూడు మూలకారణాల వలన ఏ సమస్యలు లేకుండగా లేక సమస్యలను తగ్గించమని "శాంతి ఒక్కటే ఉండుగాక!" అని భగవంతుని ప్రార్థిస్తాము. కాబట్టి మూడు సార్లు శాంతి వచనము చేయబడుతుంది.

మొదటి సారి దూరంగా ఉన్న అవ్యక్త శక్తులను ఉద్దేశించి శాంతి వచనము చేయబడుతుంది. మన వెనువెంట ఉన్న పరిసరాలను మరియు చుట్టుప్రక్కల ఉన్న వ్యక్తులను ఉద్దేశించి రెండవసారి కొంత మృదువు గాను; తమకు తాము ఉద్దేశించి చివరి సారి బాగా మృదువుగాను శాంతి వచనము చేయబడుతుంది.

18. కొబ్బరి కాయను నివేదిస్తాము - ఎందుకు?

భారత దేశపు దేవాలయాలలో చేసే అత్యంత సామాన్య నివేదనలలో కొబ్బరికాయ ఒకటి. వివాహములు పండుగలు, కొత్త వాహనము, వంతెన, ఇల్లు మొదలగునవి వాడేటప్పుడు మరియు అన్ని శుభ సందర్భాలలోనూ కొబ్బరికాయ నివేదింపబడుతుంది. నీటితో నిండి మామిడి ఆకులతో అలంకరింపబడి దానిపై కొబ్బరికాయ ఉన్న కలశమును ముఖ్యమైన పూజా సందర్భాలలో మరియు ప్రత్యేక అతిథులను ఆహ్వానించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.

హోమము చేసే సమయములో ఇది హోమాగ్నికి ఆహుతిగా అర్పించ బడుతుంది. భగవంతుని మెప్పుకై, కోరికలు తీర్చుకొనడానికి కొబ్బరికాయ పగుల గొట్టబడి స్వామికి నైవేద్యముగా పెట్టబడుతుంది. తరువాత ప్రసాదముగా పంచ బడుతుంది.

ఒకానొకప్పుడు మనలోని జంతు ప్రవృత్తులను భగవంతునికి సమర్పించడానికి గుర్తుగా జంతుబలి అమలులో ఉండేది. నెమ్మదిగా ఆ ఆచారము తగ్గిపోయి దానికి బదులుగా కొబ్బరికాయ నివేదించ బడుతున్నది. ఎండిన కొబ్బరి కాయకు పై భాగములో పిలకకోసం మాత్రము వదిలి, మిగతా పీచు అంతా తీసి వెయ బడుతుంది. పైన ఉన్న గుర్తులు మానవుని తల మాదిరిగా కనిపిస్తాయి. పగిలిన కొబ్బరికాయ అహంకారము యొక్క విరుపును ప్రతిబింబింప చేస్తుంది. మనలోని అంతరంగ ప్రవృత్తులకు (వాసనలు) ప్రతీక ఐన లోపలి నీరు, మనసుకు ప్రతీక ఐన కొబ్బరితో సహా భగవంతునికి నివేదింప బడతాయి. భగవంతుని స్పర్శతో శుద్ధి అయిన మనసు ప్రసాదం గా వినియోగించ బడుతుంది.

దేవాలయాల్లోనూ ఇళ్ళల్లోను చేసే సంప్రదాయ బద్దమైన పంచామృత అభిషేక ప్రక్రియలో విగ్రహం పైనుంచీ పాలు, పెరుగు, తేనె, కొబ్బరి నీరు, గంధపు మిశ్రమము, విభూతి మొదలగు వాటితో అభిషేకము చేస్తారు. ప్రతి ఒక్క పదార్థము భక్తులకి ప్రయోజనాలను కల్గించే ఒక ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు గలిగి ఉన్నది. సాధకునికి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని కలిగిస్తుందనే నమ్మకముతో కొబ్బరినీరు అభిషేక ప్రక్రియలలో వాడబడుతుంది.

కొబ్బరికాయ ఫలాపేక్ష రహిత సేవకి కూడా ప్రతీక. చెట్టు యొక్క ప్రతి భాగము - మ్రాను, ఆకులు, కాయ, పీచు మొదలైనవి ఇంటి కప్పు, చాపలు రుచికరమైన వంటకాలు, తైలము, సబ్బులు మొదలైన వాటి తయారీ లో ఉపయోగించ బడతాయి. ఇది భూమిలోనుంచి ఉప్పు నీటిని తీసికొని బలవర్ధకమైన నీటిగా మార్చుతుంది. ఈ నీరు ప్రత్యేకముగా రోగులకు ఉపయోగ పడుతుంది. ఇది ఎన్నో ఆయుర్వేద మందుల్లోనూ ఇతర ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలలోను వాడబడుతుంది.

కొబ్బరి కాయకు పైనున్న మూడు కళ్ళ గుర్తుల్ని బట్టి త్రినేత్రుడైన పరమశివునికి ప్రతీకగా భావిస్తారు. అందువల్లనే మన కోరికలు తీర్చడానికి అది సాధనంగా పరిగణించ బడుతుంది. కొన్ని వైదిక ప్రక్రియలలో పరమ శివునికి మరియు జ్ఞానికి ప్రతీకగా కొబ్బరి కాయ కలశం పై పెట్టబడి అలంకరింపబడి, మాలాలంకృతము చేయబడి పూజింపబడుతుంది.

19. ఓంకారము పలుకుతాము - ఎందుకు?

భారత దేశములో ఎక్కువగా పలుకబడే శబ్ద చిహ్నము ఓంకారము. ఓంకారము - ధ్వనింపచేసే వారి శరీరము, మనసులపైన మరియు పరిసరాల పైన కూడా పరిపూర్ణ ప్రభావము ఉంటుంది. చాలా మంత్రాలు, వైదిక ప్రార్ధనలు ఓంకారముతో ఆరంభమవుతాయి. **ఓంహరిఃఓం** మొదలైన అభినందనలలో కూడా అది వాడబడుతుంది. దాని ఆకారము పూజింపబడుతుంది. దానిపై భావన చేయబడుతుంది. శుభసూచకంగా వాడబడుతుంది. ఇది మంత్రము మాదిరి గానే పదే పదే జపించ బడుతుంది.

ఓంకారము ఎందుకు చేస్తాము?

ఓం అనేది భగవంతుని యొక్క ప్రధమ నామము. అది అ, ఉ, మ అనే అక్షరాల కలయిక వలన ఏర్పడినది. స్వరస్నాయువుల నుండీ వెలువడే శబ్దము గొంతు యొక్క అడుగు భాగము నుంచీ 'అ'కారముగా ఆరంభమవుతుంది. పెదిమలు మూసుకొన్నప్పుడు 'మ'కారము తో శబ్దము ఆగిపోతుంది. మూడు అక్షరాలూ, మూడు అవస్థలు (జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి), ముగ్గురు దేవతలు (బ్రహ్మ విష్ణు, మహేశ్వర), మూడు వేదాలు (ఋగ్, యజుర్, సామ), మూడు లోకాలు (భూః, భువః, సువః) మొదలైన వాటికి ప్రతీకలు. ఇవి అన్నీ మరియు వీటన్నింటికి ఆవల ఉన్నవాడు "భగవంతుడు" రెండు ఓంకార ధ్వనుల మధ్యనున్న నిశ్శబ్దము నిర్గుణ నిరాకార పరబ్రహ్మాన్ని సూచిస్తుంది. ఓంకారం ప్రణవము అని కూడా పిలువబడుతుంది ("దేని ద్వారా అయితే భగవంతుడు స్తుతించ బడతాడో" అని అర్ధము). వేదాలలోని సారమంతా "ఓం" అనే పవిత్రాక్షరములో నిక్షిప్తమైనది.

భగవంతుడు ఓంకారము మరియు 'అథ' అని పలికిన తరువాత ప్రపంచాన్ని సృష్టించడం ఆరంభించాడని చెప్ప బడుతుంది. కాబట్టే మనం తలపెట్టే ఏ పని ఆరంభము లోనయినా ఓంకార నాదము శుభ సూచకంగా పరిగణించ బడుతుంది.

ఓంకారనాదము చేసినప్పుడు వచ్చే శబ్దము గంట యొక్క ప్రతిధ్వనిని పోలి ఉండాలి

(ఓంoooooo...మ్ మ్) అది మనసుని శాంతింపచేసి పరిపూర్ణమైన సూక్ష్మమైన శబ్దంతో సంధింప జేస్తుంది. మానవులు దాని అర్ధంపైన ధ్యానం చేసి ఆత్మానుభవాన్ని పొందుతారు.

ఓంకారం వేర్వేరు ప్రాంతాలలో వేర్వేరు విధాలుగా వ్రాయ బడుతుంది. సర్వ సాధారణమైన ఓం ఆకారము గణేశుడికి చిహ్నముగా ఉంటుంది. పైన ఉన్న వంపు తల, క్రిందగా ఉన్న పెద్ద వంపు పొట్ట ప్రక్కగా ఉన్నది తొండము మరియు చుక్కతో ఉన్న అర్ధచంద్రాకారము గణేశ భగవానుడి చేతిలో ఉన్న మోదకము.

ఈ విధముగా ఓంకారము జీవనగమ్యం, సాధన, ప్రపంచము దాని వెనుక ఉన్న సత్యము భౌతికము అభౌతికము సాకార-నిర్వికారములు అన్నింటిని తెలియబరుస్తుంది.

20. హారతి ఇస్తాము - ఎందుకు?

భగవంతుని ప్రార్ధన, పూజ లేదా భజన చివర్లో లేక గౌరవనీయులైన అతిథిని లేక మహాత్ముడిని ఆహ్వానించేటప్పుడు హారతి ఇస్తాము. ఇదెప్పుడూ ఘంటా నాదం తోను కొన్ని సమయములలో పాటలు ఇతర సంగీత వాయిద్యాలతోను, మరియు చప్పట్లతోను కలిసి ఉంటుంది.

ఇది పదహారు అంచెలుగా చేసే షోడశోపచార పూజా కార్యక్రమములోని ఒక భాగము. ఇది శుభసూచకమైన మంగళ నీరాజనముగా సూచింప బడుతుంది. భగవంతుని రూపాన్ని ప్రకాశింప చేయడానికి మనము కుడిచేతిలో వెలుగుతున్న దీపాన్ని పట్టుకొని వలయాకార దిశలో హారతి ఇచ్చేటప్పుడు దీపపు వెలుగులో ప్రకాశించే భగవంతుని సుందర రూపాన్ని ప్రతిభాగము విడిగాను మరియు పూర్తి రూపము శ్రద్ధగా గమనిస్తూ మనసులో గానీ పైకి గట్టిగా గానీ స్తోత్రాలు చదవడము చేస్తాము. ఆ సమయంలో మన ప్రార్ధనలో తపన మరియు భగవంతుని రూపములో ప్రత్యేకమైన సౌందర్యము మనకు అనుభవమవుతుంది. చివరలో ఆ వెలుగు పై మన చేతులనుంచి తరువాత నెమ్మదిగా మన కళ్ళకు తల పైభాగానికి అద్దుకొంటాము.

మనము చిన్నప్పటి నుంచీ ఈ ప్రక్రియను చూస్తున్నాము. అందులో పాల్గొంటున్నాము. మనము హారతి ఎందుకు ఇస్తామో తెలుసుకుందాము.

ఇష్టపూర్వకముగా భగవంతుడిని పూజించినప్పుడు, అభిషేకం చేసినప్పుడు, అలంకరించినప్పుడు, ఫలములు మరియు మధుర పదార్ధములతో నివేదించినప్పుడు వైభవోపేతమైన ఆయన సుందర రూపాన్ని చూడగలము. దీపపు వెలుగుచే ప్రకాశవంతము గా కనపడుతున్న భగవంతుని ప్రతి భాగము మీద మనస్సు సంధించబడి అతని రమ్యమైన రూపముపై మనసు మెలకువతో నిశ్శబ్ద ధ్యానం చేస్తుంది. గానం చెయ్యడం చప్పట్లు చరచడం, గంట వాయించడం మొదలైనవన్నీ భగవంతుని దర్శనముతో కల్గిన సంతోషాన్ని మరియు శుభ సూచకాన్ని తెలుపుతాయి.

హారతి సాధారణంగా కర్పూరంతో ఇవ్వబడుతుంది. కర్పూరాన్ని వెలిగించినపుడు ఏ మాత్రము చాయలు మిగల్చకుండా తనకు తాను పూర్తిగా కాలిపోతుంది. కర్పూరం మన అంతర్గత ప్రవృత్తులకు (వాసనలు) ప్రతీక. జ్ఞానమనే అగ్నిచేత వెలిగించ బడినప్పుడు ఏదైతే భగవంతుడిని ప్రకాశింప చేస్తుందో ఆ జ్ఞానాగ్నే మన వాసనలు పూర్తిగా దగ్ధము చేసి భగవంతుడి నుంచి దూరము చేసే అహంకారాన్ని నిర్మూలిస్తుంది. కర్పూరము వెలుగుతున్నప్పుడు భగవంతుని విభూతిని శోభను తెలుపడానికి అది తనను తాను ఆహుతి చేసుకొంటూ కూడా చక్కని సువాసనని వెలువరిస్తుంది. మన ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధిలో మనము మన గురువునీ సంఘాన్నీ సేవించుకుంటూ అందరికి 'ప్రేమ' అనే 'సుగంధాన్ని' వ్యాపింపచేయడానికి మనస్పూర్తిగా మనలని మనము అర్పించుకోవాలి.

తరచూ మనము ప్రకాశింపచేసే భగవంతుణ్ణి చూడడానికి చాలాసేపు వేచి ఉంటాము. కానీ మనలోపల చూసుకోవడానికా అన్నట్లు హారతి ఇచ్చే అసలు సమయానికి అయాచితంగా కళ్ళు మూత పడతాయి. మన దేహము దేవుని ఆలయమనీ, లోపల దివ్యత్వాన్ని కలిగి ఉన్నామని ఈ విధంగా కళ్ళు మూయడం సూచిస్తుంది. పూజారి హారతి వెలుగులో భగవంతుడిని స్పష్టంగా చూపించినట్లుగానే, గురువు గారు కూడా జ్ఞానమనే వెలుగు సహాయముతో ప్రతి ఒక్కరికి లోనున్న దివ్యత్వాన్ని స్పష్టంగా తెలియపరుస్తారు. హారతి చివరిలో దానిపై చేతులుంచి తరువాత కళ్ళకి, తలపైభాగానికి అద్దుకోవడమంటే అర్ధము - భగవంతుడిని ప్రకాశింపజేసిన ఈ వెలుగు నా దృష్టిని వెలిగించుగాక! నా దృష్టి పవిత్రమగు గాక నా ఆలోచనలు ఉన్నతముగాను మంచివి గాను ఉండుగాక! అని ప్రార్ధించడం.

హారతికి వేదాన్తపరమైన అర్ధము; సూర్యుడు చంద్రుడు నక్షత్రాలు విద్యుత్ మరియు అగ్ని - ఇవి వెలుగుకి సహజమైన మూల కారణములు. సృష్టిలోని అద్భుతమైన అపూర్వమైన వాటన్నింటికి భగవంతుడు ఆధారము. ఆయన కారణముగానే మిగిలినవి ఏవైనా ఉండటమూ మరియు ప్రకాశించడమూ జరుగుతుంది. హారతి వెలుగులో భగవంతుడిని ప్రకాశింప చేసినప్పుడు మన

దృష్టిని అన్ని వెలుగులకు మూల కారణము మరియు జ్ఞానాన్ని జీవితాన్ని సూచించే పరమాత్మ వైపు మళ్లిస్తాము.

సూర్యుడు బుద్ధికి, చంద్రుడు మనసుకి, అగ్ని వాక్కుకీ అధిదేవతలు. భగవంతుడు వీటన్నింటిని వెలిగించే అత్యున్నతమైన చైతన్యము. అతను లేకుండా బుద్ధి ఆలోచించలేదు. మనసు భావింపలేదు. నాలుక మాట్లాడ లేదు. మనసు బుద్ధి మరియు వాక్కులకీ వెనుక ఉన్నదీ భగవంతుడే. ఈ పరిమితమైన ఉపకరణాలు ఆ అపరిమితమైన భగవంతుడిని ఏ విధముగా ప్రకాశింపజేయగలవు. అందుకే హారతి ఇచ్చేటప్పుడు మనము ఈ క్రింది విధముగా స్తుతిస్తాము.

న తత్ర సూర్యోభాతి న చంద్ర తారకం
నేమా విద్యుతో భాంతి కుతొ2 యమగ్నిః
తమేవ భాంత మనుభాతి సర్వం
తస్యభాసా సర్వమిదం విభాతి

సూర్యుడు ప్రకాశించని చోట, చంద్రుడు, నక్షత్రాలు, విద్యుత్ ప్రకాశించని చోట, ఆయన ఉన్నాడు. మరి ఈ చిన్ని జ్యోతి (నా చేతిలో ఉన్న) ఏమి చేయగలదు? ప్రతిదీ అతని వలననే ప్రకాశిస్తాయి. అతని వెలుగు వలన మాత్రమె మనమంతా ప్రకాశింప బడుతున్నాము.

కర్మ సంబంధమైన ప్రశ్నలు – జవాబులు

1. మృతాశౌచము ఏ సంబంధమైనది ? ఎందుకు పాటించవలెను ? దీని వలన ఎవరికి మేలు ?

జ॥ ప్రమితౌ పితరౌయస్య దేహస్తస్య అశుచిర్ భవేత్ ।

న దైవం నాపివా పిత్ర్యం యావత్ పూర్వోనవత్సరః ॥

ఎవని తల్లిదండ్రులు మరణించిరో వాని దేహము అశుద్ధి పొందుచున్నది. అందువలన ఒక సంవత్సరము దేవకర్మలు చేయగూడదు. తీర్థ యాత్రలు, వ్రతములు, ఉపవాసమ్ము ఏడాది పాటు చేయరు బుద్ధిమంతులు – శౌచము బ్రతికివున్నవారి శరీర సంబంధమైనది. పోయినవారు సంవత్సరము తరువాత ప్రేత శరీరము వదలి భోగశరీరము (పితృకమును) పొందెదరు. శాస్త్ర విధానము కనుక పాటించవలెను. పోయినవారి సద్గతికి మొదటి పది దినములు దేవాలయ దర్శనము, మూర్తిపూజ, నివేదన, హారతి వర్జితము, తరువాత సంధ్యోపాసన, పూజ, పంచ మహాయజ్ఞములను ఆచరించవచ్చును. కాని ఏడాది పాటు తీర్థయాత్ర వివాహాదులు చేయగూడదు. మొదటి పది రోజులు గూడ జపము (మానసికముగా) పారాయణము చేయవచ్చును. జాత శౌచము కేవలము పదిరోజులు. అందు సంధ్యా, దేవతార్చనము మొదలైనవి వర్జితము. కాని మానస మంత్రజపము చేయవచ్చును. (For Further Details Refer Dharma Sindhu) మిగతా వివరములకు ధర్మసింధులో (లేక నిర్ణయ సింధులో) గాని చూడవచ్చును.

2. శ్రాద్ధ కర్మలు చేయుటవలన పితరులు పాపవిముక్తులు అగుదురా ? గ్రహముల ఫలములు సత్యములా ?

జ॥ శ్రాద్ధకర్మలచే పితరులకు అన్న పానములచే తృప్తి కలుగును కాని పాపవిముక్తులు అవరు. క్షీణే పుణ్యేమర్త్య లోకంవిశంతి వారు చేసిన పాపపుణ్యములు వారికే. ఋతే జ్ఞానాన్నముక్తిః జ్ఞానము కలుగకుండా పాపము నుండి ముక్తి కలుగదు. గ్రహముల ఫలములు సత్యములే.

3. ఈ జన్మయందు చేయు క్రియలను ఫలితములు మరొక జన్మలో లభించునా ?

జ॥ జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణమ్ జ్ఞానమనగా ఆత్మ పరమాత్మ ఐక్యానుభూతి, అది సంచితకర్మలను, ఆగామి (రాబోవు) కర్మలను నశింపజేయును. నిష్కామబుద్ధితో కర్మలను చేసినచో (ఫలములను ఆశింపకున్నచో) అది అంతఃకరణ శుద్ధికి తోడ్పడును. శుద్ధమైన అంతఃకరణము నందు వివేక వైరాగ్యములు ఉత్పన్నమగును. సాధారణ జనులు తాము చేయు కర్మలయొక్క ఫలితములను ముందు జన్మలలో పొందుదురు. వారు చేసిన మంచి కర్మల ఫలితముగా స్వర్గమును పొంది మరల మనుష్య జన్మను పొందుదురు. చెడ్డ కర్మలను చేసినచో నరకము ననుభవించి సూకర, కుక్కుర, క్రిమి కీటకాదుల జన్మనెత్తెదరు. పాపముగాని,పుణ్యముగాని అత్యంత ఉత్కటమైన కర్మ **3** సంవత్సరములలో, **3** మాసములలో, లేక **3** దినములలోనే ఫలీభూత మగును.

4. ఒకే యజ్ఞోపవీతము నందు బ్రహ్మచారికి మూడు పోగులు (వరుసలు) ఏలయుండును ?

జ॥ బ్రహ్మచర్యేణ ఋషిభ్యో, యజ్ఞేనదేవేభ్యః, ప్రజయా పితృభ్యః, వటువు బ్రహ్మచర్య పూర్వకముగా వేదాధ్యయనము చేయుట వలన ఋషి ఋణము తొలగును. అందుకు రెండవవరుస, పుత్ర సంతానోత్పత్తి ద్వారా పితృ ఋణము తొలగును. అందుకు మూడవ వరుస. యజ్ఞోపవీతము యొక్క **3** వరుసలు ఋషి, దేవ , పితృ ఋణములను సూచించును, వివాహమైన తర్వాత **6** వరుసలుండును. తనవి **3,** పత్నివి **3** చేరి ఆరు పోగులుండును.

5. అగ్ని హోత్రమును ఏల చేయుదురు ? మూర్తి పూజ వేద విరుద్ధమా ? పూజలో శంఖము నెందుకు ఉపయోగింతురు?

జ॥ వేదముల యొక్క మొదటి మూడు పాదములలో బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ వర్ణముల ననుసరించి కర్మకాండము వివరింపబడినది. బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వాన ప్రస్థ, సన్న్యాస ఆశ్రమముల ననుసరించి కర్మలు విధింపబడినవి. మన ఇంద్రియములకు (జ్ఞానేంద్రియములు + కర్మేంద్రియములు + మనస్సు) అధిష్ఠాన దేవతలు కలరు. వారు యజ్ఞ యాగాది కర్మల చేతనే తృప్తినొందుదురు. యజ్ఞ యాగాదులకు మూలము అగ్నిహోత్రము. దధ్నా ఇంద్రియ కామో జుహుయాత్ ఇంద్రియ సౌష్ఠవము నాశించిన వారు పెరుగుతో హోమము చేయవలయునని శ్రుతి నుడువుచున్నది. మీరు ఒక ఎండు మిరపకాయ తినినచో మీ నోరు మండును. ఆ ఎండు మిరపకాయను అగ్నిలో వేసినచో చుట్టు ప్రక్కనున్న అందరి ముక్కులు మండును. అదే విధముగా అగ్నిలో వేసినట్టి కొంచెము హవిష్ పదార్థమైనను ఎక్కువ ఫలము నిచ్చును.

మూర్తి పూజ వేద సమ్మతమే. కనుకనే పూజ సలుపువారు శుచిగా శుభ్రముగా నుండవలయును, మైల, అశుచి, స్త్రీల నెలసరి దినములలో పూజలు సలుపరాదు. పూజా సమయములో పంచ మహాభూతములలోని జలాంశముగా పరమేశ్వరుని భావించుటకై శంఖమును ఉపయోగింతురు. శంఖము నుండి ప్రణవధ్వని వచ్చును. అది పరమాత్మునికి ప్రతీకము. శంఖ ధ్వని మంగళకరము. కావున అది భూత – ప్రేత పిశాచాదులను పారద్రోలుటకు శక్తివంతమై యున్నది.

6. మాంసము తింటే తప్పా ?

జ॥ ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అభివృద్ధిని కోరునట్టి సాధారణ సాధకులకు మాంసభక్షణము చేయుట మంచిది కాదు. పూర్వమీమాంస శాస్త్రములో తత్రచ అన్యత్రచ ప్రాప్తేపరి సంఖ్యా ఇతిగీయతే అని చెప్పబడినది ప్రస్తుత ప్రసంగములోను, ఇతర స్థలములోను ప్రాప్తించిన దానిని పరిసంఖ్యా అందురు. దీనికి ఉదాహరణ పంచపంచనఖాభక్ష్యాః అని మాంసము తినువారికి ఆ అలవాటును తప్పించుటకై చెప్పబడినది. మాంసము తినువారికి నీవు తినవద్దు అనిన మానరు. కనుక ఐదు గోళ్ళు గల ఐదు జంతువులను మాత్రమే తినుటకు వేదము అంగీకరించినది, అలవాటు కలవారు ఈ జంతువులను వెదకి వెదకి తీసుకొనివచ్చి వండి తినెదరు. కాని వీటిని వెదకుటలో గల పరిశ్రమకు ఓర్చుకొనలేక చివరికి ఆ అలవాటును వదలి వేయుదురు.

ఒక శిష్యుడు మాంసమును తినుచుండెను. గురువుగారికి ఆ మాటను ఎవరో ఒకరు చెప్పిరి. అప్పుడు గురువుగారు శిష్యునికి నీవు మాంసమును తినవచ్చును, కాని చెవుల పొడుగు ఎక్కువగల మేక మాంసమునే తినుము అనిరి. శిష్యుడు సంతోషించెను. కాని కొద్ది రోజులలోనే అతడు మాంసము తినుటను విడిచి పెట్టెను. ఏలననగా చెవులు పొడుగు ఎక్కువగల మేకలు అతి కష్టముగా లభించును, మాహింస్యాత్ సర్వభూతాని ప్రాణులను హింసింపరాదు. బంగాళదుంప, వడ్లు మొదలగువాటిని నాటినచో మొలక వచ్చును. అందులోను ప్రాణము కలదు. అది హింసకాదా ? అనినచో ప్రాణ పోషణకై అత్యావశ్యకములుగా భగవంతుడే వాటిని సృష్టించెను. కనుక శాకాహారములను తినుటలో తప్పులేదు. అదియున్నూకాక ఉదరము లోని సగము భాగమునే నింపుటకు శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. మనుష్యులకు పులి, సింహము, కుక్క మొదలగు జంతువులవలె కోరలు (కోరదంతములు) లేవు. కాబట్టి, దేవుని సృష్టి ననుసరించి చూచినను మానవుడు మాంసభక్షణకు అర్హుడు కాడు. మాంసభక్షణము రాజసిక గుణమును పెంచును. (శుద్ధ సత్త్వము జ్ఞానమునకు సోపానము) క్షత్రియులు, రాజ్య సంరక్షకులగు సైనికులు మాంసమును తినుటలో తప్పులేదు, శత్రువులను పరాజయ మొనర్చుటకు రాజసిక గుణము అత్యావశ్యకము.

7. పునర్జన్మ అనేది వుందంటారా ?

జ॥ జాగ్రదవస్థయందు అహం సుఖం అస్వాప్సమ్ న కించిత్ అవేదిషమ్ ఇచ్చట సుఖముగా నిద్రించితిని ఏమియు తెలియలేదు అని అర్థము, ఏమియు తెలియలేదు అనునది అజ్ఞాన అనుభవము. సుఖముగా నిద్రించితిని అనునది చైతన్యము యొక్క అనుభవము, ఇదియే ఆత్మయని గ్రహించవలెను. నిర్మించిన కుండయందు ఆకాశము ఉన్నట్లు శరీరము జన్మించిన దాని యొక్క అంతఃకరణములో సర్వవ్యాపియగు ఆత్మ ప్రతిబింబించును. ఆత్మయందు శరీరము నారోపించినప్పుడు సర్వవ్యవహారములు కలుగును, నిరవయవమై వ్యాప్తమైయున్న ఆకాశమునందు నీలిరంగు కడాయి ఆకారము ఆరోపింపబడునట్లు, నిత్య నిరవయవ అసంగ ఆత్మయందు, శరీరమును ఆరోపించుటయే అజ్ఞానము. నిద్రలో ఆనందమగ్నమైన జీవి ఇచ్చవలన మరల సంసారమునందు ప్రవర్తించును. నీటిలో మునిగిన కుండ త్రాటిచే బయుటకు వచ్చునట్లు. జీవి ఇచ్ఛయను త్రాటిచే లాగబడి మరల మరల జన్మించును. అదియే పునర్జన్మ.

ॐ

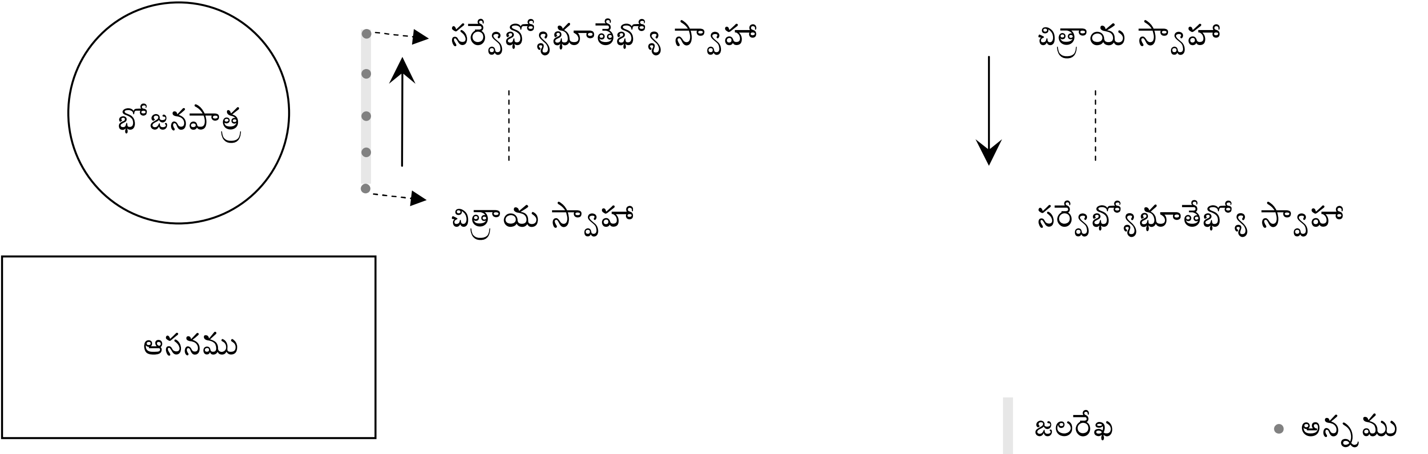
భోజనవిధి

(కుడిచేతిలోనికి నీరు తీసికొని ఒకమారు గాయత్రీ మన్త్రమును చెప్పి అన్నమును ప్రోక్షణముచేసేది.)

ఓం భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి (పగలు)
ఋతం త్వా సత్యేన పరిషించామి (రాత్రి)

(పై మన్త్రమును చెప్పుచూ భోజనపాత్ర చుట్టూ ఈశాన్యమునుండి ఆరంభించి మఱల ఈశాన్యము వఱకు సున్నలా నీరు విడువవలెను. భోజనపాత్రకు కుడివైపున నేలపైన పూర్వాగ్ర లేక ఉత్తరాగ్రముగా నీటితో గీటు గీసి క్రింది మన్త్రమును చెప్పుచూ ఐదుమార్లు కొంచెము కొంచెము అన్నము వేయవలెను. తూర్పు లేక ఉత్తరముఖముగా కూర్చున్నచో జలరేఖ మీద క్రింది నుండి మీదుకి అన్నము వేయవలెను. పశ్చిమ లేక దక్షిణముఖముగా కూర్చున్నచో జలరేఖ పైన మీదునుండి క్రిందికి అన్నము వేయవలెను.)



ఓం చిత్రాయ స్వాహా । ఓం చిత్రగుప్తాయ స్వాహా । ఓం యమాయ స్వాహా । ఓం యమధర్మాయ స్వాహా ।
ఓం సర్వేభ్యోభూతేభ్యో స్వాహా ।

(ఈ ఆహుతులను ఒక రాశిగా చేసి దానిమీద నీరు విడిచేది. బ్రహ్మచారులు యీ చిత్రాహుతలను వేయనవసరములేదు. భోజన పాత్రను ఎడమచేతి మధ్యవ్రేలితో ముట్టుకొనవలెను. కుడిచేతితో అన్నమును ముట్టుకొని క్రింది మన్త్రమును చెప్పవలెను.)

అంతశ్చరతి భూతేషు గుహాయాం సర్వతోముఖః ।
త్వం యజ్ఞః త్వం వషట్కారః త్వం విష్ణుః పురుషః పరః ॥

(కుడిచేతిలోనికి కొంచెము నీరు తీసికొని క్రింది మన్త్రమును జపిస్తూ త్రాగవలెను.)

అమృతోపస్తరణమసి । జుహోమిస్వాహా ॥

ఓం ప్రాణాయస్వాహా । *(బొటన చూపుడు మధ్య వ్రేళ్లతో అన్న మును తీసికొని ప్రాశనము చేసేది.)*

ఓం అపానయస్వాహా । *(బొటన మధ్య ఉంగరపు వ్రేళ్లతో అన్న మును తీసికొని ప్రాశనము చేసేది.)*

ఓం వ్యానాయస్వాహా । *(బొటన ఉంగరపు చిటికెన వ్రేళ్లతో అన్న మును తీసికొని ప్రాశనము చేసేది.)*

ఓం ఉదానాయస్వాహా । *(బొటన మధ్య ఉంగరపు వ్రేళ్లతో అన్న మును తీసికొని ప్రాశనము చేసేది.)*

ఓం సమానాయస్వాహా । *(ఐదు వ్రేళ్లతో అన్న మును తీసికొని ప్రాశనము చేసేది.)*

(తఋవాత మౌనముగా భోజనము చేయవలెను. భోజనానంతరము కుడిచేతిలోనికి కొంచెము నీరు తీసికొని క్రింది మన్త్రము చెప్పుచూ త్రాగేది)

అమృతాపిధానమసి స్వాహా ।